№19 (443) сентябрь 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

- Плохой характер — страдает сердце
- Зарядка для ног после инсульта
- Болезнь Паркинсона? Не паникуйте!
- Кизил понизит сахар в крови

Школьникам очень полезен шоколад

СТР. 20

12+

Кошмарики

МЕДВЕЖОНОК С... НАРКОТОЙ

Симпатичную игрушку, буквально нашпигованную сильнодействующими психотропными таблетками, обнаружили в одном из поездов брянские таможенники. Этот небольшой медвежонок ухитрился «проглотить» несколько флаконов с препаратами, рассчитывая благополучно проскочить через российскую границу. Не проскочил. Современные технические средства помогают зорко стоять на страже здоровья россиян.

В ЯПОНСКИХ РЕСТОРАНАХ ПОДАЮТ ОБЕДЫ С ГРЯЗЬЮ

Шеф-повар Тошио Танабэ предлагает пять блюд за 110 долларов: баклажанный салат с грязевой добавкой, картофельно-грязевый суп с черными трюфелями, грязевое ризотто с морским окунем и заливное из моллюсков с грязью. «Мы используем экологически чистую землю, доставленную из префектуры Тотиги, — утверждает Тошио. — Она даже полезна для здоровья: придает мужскую силу и лечит некоторые гинекологические заболевания. К нам приходят пары, которые хотят завести детей, и после нашего необычного обеда у них это очень быстро получается». Толк в съедобной грязи знают не только в Стране восходящего солнца. На Гаити основное блюдо у бедняков — печенье из грязи с овощной начинкой.

БАКТЕРИИ ПОЖИРАЮТ КОСМИЧЕСКУЮ СТАНЦИЮ

Ученые-медики бьют тревогу: международную космическую станцию оккупировали вредоносные микроорганизмы. И с каждым годом ситуация ухудшается. Медики выявили 76 разновидностей микроорганизмов. Они становятся серьезной угрозой и для станции, и для здоровья космонавтов. Бактерии невероятно живучи и постоянно адаптируются к новым условиям. Все попытки уничтожить их пока ни к чему не привели.

СОВСЕМ С УМА СОШЁЛ ОТ ГОРЯ

41-летнего жителя Усть-Каменогорска (Казахстан), вскрывшего себе вены, спасли чудом — соседи успели вызвать скорую помощь. Врачи и прибывшие на место происшествия полицейские были поражены, когда пострадавший назвал причину своего поступка: на самоубийство его толкнула безвременная кончина любимого полугайчика.

СПЕШИТЕ ПОЛЕЧИТЬСЯ НОВЫМ СРЕДСТВОМ. ПОКА ОНО ВСЕМ ПОМОГАЕТ.

Инсулин в таблетках

Для диабетиков

НОВЫЙ ПРЕПАРАТ НЕ СТИМУЛИРУЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ИНСУЛИНА В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЕДОЙ.

Совсем недавно для лечения больных сахарным диабетом II типа стали использовать «НовоНорм», являющийся первым представителем третьей группы сахароснижающих препаратов. Его международное название — репаглинид. Сегодня это пока единственные сахароснижающие таблетки быстрого и одновременно короткого действия. По оказываемому на организм эффекту «НовоНорм» можно сравнить, пожалуй, лишь с простым инсулином. Но «НовоНорм» не инсулин, а потому его используют лишь для лечения больных диабетом II типа.

Главная особенность нового препарата в том, что он не стимулирует образование инсулина поджелудочной железой в промежутках между едой, тем самым давая ей передышку. Во время же еды лекарство помогает железе тотчас реагировать на пищевую нагрузку выбросом в кровь порции гормона. Поэтому сахар после приема пищи остается на безопасном уровне. Освободившись от инсулина, железа снова отдыхает, готовясь к следующей пищевой нагрузке, чтобы выплеснуть в кровь инсулин в ответ на новую порцию лекарства. Такие передышки немаловажны для железы. Ведь постоянно держать ее в напряжении, как, например, это происходит при приеме сульфаниламидов, ни к чему. Так железы хватит ненадолго, и часто, после 5-7-летней работы «без выходных», она не может контролировать содержание сахара в крови. В результате очень скоро появляется потребность в инсулине.

Новости

ДОСТАТОЧНО приложить ладонь к специальной панели, и прибор выдаст диагноз. Устройство, изобретенное в Японии, измеряет температуру тела, частоту пульса и количество вдохов и выдохов. Диагноз грипп готов уже через 5-10 секунд.

НА Украине марганцовка объявлена наркотиком. Теперь ее лучше не ввозить на территорию страны, иначе, скорее всего, придется ответить по уголовной статье, в том числе за контрабанду.

НОБЕЛЕВСКИЙ лауреат в области медицины Джон Гердон заявил, что лет через 50 ученые научатся клонировать трагически погибших детей. Достаточно будет иметь материнскую яйцеклетку и некоторое количество клеток эпителия умершего ребенка, чтобы создать его клона.

КНЕУТЕШИТЕЛЬНОМУ выводу пришли немецкие ученые. Вещество, которое применяется в качестве оболочки капсул для лекарств, может вызывать недоразвитие яичек у мальчиков. Об этом надо помнить будущим мамам.

ЕСЛИ съедать даже небольшой кусочек красного мяса ежедневно в течение 4 лет, это удваивает шанс заболеть диабетом II типа. Таковы результаты исследований ученых Сингапура.

НОВЫЙ способ проверки плода по анализу крови на наличие синдрома Дауна изобрели британские ученые. Он не требует забора внутриутробной жидкости, как это делается сейчас, и значит, не может спровоцировать преждевременные роды.

Как там, у них? *Из жизни турецких врачей*

На всё воля Аллаха

В Турции население доверяет имамам больше, чем врачам. С первыми звуками утренней молитвы у мечети собираются люди. Пожилые крестьяне занимают очередь с ночи, жалуются на больные ноги, боли в животе, которые именуют простывшим желудком...

СПЛОШНОЕ ДЕЖУРСТВО

В каждой сельской мечети находится комната здоровья, где принимает медбрат или врач общей практики. На прием обычно приходят не менее 100 человек. Закончив осмотр, врач отправляется к самым тяжелым больным. Чтобы добраться до пациентов, приходится ехать верхом или идти пешком по горам. Мерзлые склоны не может преодолеть никакая, даже самая современная техника. Обычный ишак, напротив, без труда добирается до самых труднодоступных домов. По горным тропам животное способно перенести груз, равный собственному весу. Местные врачи называют ослов каретами скорой помощи. Животные перевозят и тяжелые сумки с медицинскими инструментами, и провизию, и кислородные подушки, да и самих больных.

Жизнь врача в провинции представляет собой сплошное дежурство. Начинающий доктор психологически не подготовлен к такой работе. Его учат большой медицине с лабораториями, сложными приборами. А там приходится вести борьбу не только с болезнями, но и с религиозными предрассудками населения. Местного врача, например, не допустили к девушке, у которой сильно болел живот, чтобы ее осмотреть. Ее религиозные родители посчитали, что это неприлично. Пришлось вызвать скорую помощь из соседнего городка.

Чтобы привлечь врачей к работе в неблагополучных районах, власти освободили их от службы в армии. Уклонистам грозят довольно жесткие наказания, вплоть до длительного тюремного заключения и лишения турецкого гражданства. И, клюнув на приманку, выпускники медицинских вузов приезжают, но, отработав около двух лет (таков положенный срок), все-таки уезжают обратно.

По религиозным соображениям многие верующие молодые люди отказываются изучать медицину. Несмотря на то что турецкие медики уже давно и успешно ведут операции по пересадке органов, некоторые студенты после окончания медицинского факультета отказываются работать в трансплантологии, считая это грехом. Хотя ислам позволяет жертвовать органы на трансплантацию.

Согласно данным министерства здравоохранения Турции, в настоящее время у более 5000 турок диагностирован вирус иммунодефицита — ВИЧ. Это уже скрытая эпидемия. Большинство зараженных не подозревают, что являются носителями опасного заболевания, а потому не обращаются в больницы. Молодых людей не учат пользоваться презервативами.

В Турции ослов называют каретами скорой помощи. Животные перевозят тяжелые сумки с медицинскими инструментами, провизию, и самих больных.

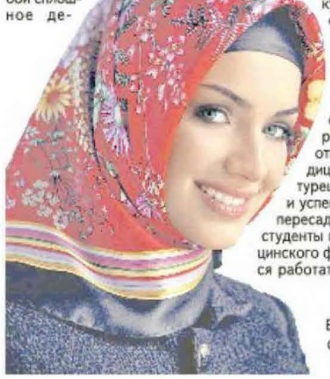
ИСЛАМСКАЯ СИГАРЕТА

Не так давно в Турции запретили продажу алкоголя и табачных изделий в общественных местах, в кафе и ресторанах, чтобы воспитать здоровое поколение и оградить молодежь от дурного влияния. Этим воспользовались предприимчивые торговцы. Они выпустили так называемую исламскую сигарету, которая якобы помогает бросить курить. Но эти сигареты оказались не так уж безопасны для здоровья. Они вызывают сердечную недостаточность и повышают артериальное давление. Самые наивные верят, что курение успокаивает нервную систему, улучшает сон и аппетит.

КЕСАРЕВО ПОД ЗАПРЕТОМ

Скоро прервать беременность женщинам в Турции можно будет лишь по медицинским показаниям. А чуть ранее был принят запрет на кесарево сечение — женщина должна родить ребенка естественным путем. Грозные меры приняты против искусственного оплодотворения — туркам запретили проводить ЭКО и в других странах. За это предусмотрен срок заключения — до трех лет.

В Турции нет банка спермы, отцом ребенка может быть только настоящий муж. Если мужчина по тем или иным причинам не мог иметь ребенка, семья обычно ехала за границу. Теперь по возвращении в Турцию их может ожидать суд. Если женщина получила сперму из банка доноров, это равносильно прелюбодеянию.



В ТУРЦИИ ПРИНЯТ ЗАПРЕТ НА КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ — ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА РОДИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ.

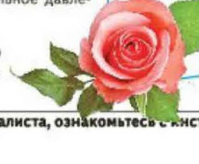
■ ОДНИ БОЛЕЗНИ ОБОСТРЯЮТ ЧУВСТВА. ДРУГИЕ — ПРИТУПЛЯЮТ. НО ЕСТЬ И ТРЕТЬИ — ОНИ ПРОБУЖДАЮТ СОВЕСТЬ.

■ ЕСТЬ ДВА ВИДА ЛЕЙКОПЛАСТЫРЯ: ТОТ, КОТОРЫЙ НЕВОЗМОЖНО ПРИКЛЕИТЬ, И ТОТ, КОТОРЫЙ НЕВОЗМОЖНО СНЯТЬ.

Дарите друг другу миллион алых роз!

У меня в саду растут розы. Они радуют глаз, греют душу и лечат сердце. Поделюсь рецептом настойки, которая нормализует сердечный ритм. Соберите 100 г лепестков роз, поместите в стеклянную 2-литровую банку, послойно пересыпая 300 г сахарного песка, не утрамбовывайте. Залейте до самого верха водкой, настаивайте, пока сахар не растворится, а цвет не станет коньячным. Процедите, отожмите лепестки и принимайте по 1 чайн. ложке на ночь. Настойку используйте при простудных заболеваниях как жаропонижающее. Добавляйте высушенные лепестки роз, когда завариваете черный чай. Это не только аромат, но и лекарство, и радость.

Лидия Ивановна, Ленинградская обл.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

В больницу – лечиться, а не отдыхать

РОССИЙСКИЕ СТАЦИОНАРЫ СКОРО ПЕРЕСТАНУТ ВЫПОЛНЯТЬ ФУНКЦИИ САНАТОРИЕВ, ОТЕЛЕЙ И ПОЛИКЛИНИК.

В ближайшее время в России больниц станет меньше

Почему? Для приобретения и содержания современной диагностической, операционной и реабилитационной аппаратуры больницам нужно много денег. Новые методы диагностики и лечения привели к тому, что болезни, от которых раньше умирали, сегодня лечат. Больницы вынуждены год от года принимать все больше пациентов. Как удовлетворять потребности населения в медицинской помощи? Развивать работу поликлиник.

Почему народ не идет в поликлинику?

Не хочется тратить время, не хватает терпения и сил сидеть возле кабинета врача, ожидая приема. А обследование в силу разных причин может длиться неделями. Поэтому в России популярно лечиться самому. Способствуют этому и наши аптеки. И советчиков хватает — на экране ТВ, в Интернете, в окружении — на любой вкус и достаток. Приобрести лекарство можно также по совету провизора.

Задачи поликлинического врача — не довести заболевшего до больницы. Но и сам пациент не должен доводить себя до нее.

Но болезни имеют разные маски, на фоне одного недуга может развиться другой. Нужна точная диагностика. А самолеченный больной нередко доводит себя до кризисной ситуации и вызывает скорую помощь. Выход в данной ситуации — стационар... И круг замыкается.

Некоторые в больнице любят отдохнуть

Нередко люди ложатся в стационар, чтобы отдохнуть от текущей жизни. А пожилые, особенно одинокие люди, рассматривают госпитализацию как экономию на питании и возможность пообщаться. Из-за недостатка хосписов в стране в больницы попадают тяжелые больные с онкологией, нуждающиеся в наблюдении и уходе.

А что происходит после того, как человек полежал в больнице и ему подобрали лечение? После выписки люди самостоятельно уменьшают дозы или отменяют лечение. Это еще одна из причин бесконечного терзания врачей стационаров одними и теми же людьми. У них есть лекарства, гарантирована бесплатная поликлиническая помощь, а лечатся они на свой лад: от больницы до больницы.

Кто лежит в стационаре?

Известно, что попавший в стационар — это плохо леченный больной. Задачи поликлинического врача — не довести заболевшего до больницы. Но и сам пациент не должен доводить себя до нее. Это возможно при своевременном обращении к врачу, регулярном обследовании и выполнении назначений. Пока такое взаимодействие врача и пациента встречается в России нечасто. Правда, у нас есть больные, которые и в поликлинику ходят, и в больницу с удовольствием ложатся. Есть «профессиональные» больные, которые обожают лежать в больницах, где получают капельное лечение. Таких «профбольных» врачи скорой знают наизусть.

Еще одна группа пациентов — те, кто вынужден госпитализироваться на 10-14 дней 1-2 раза в год.

Как там, у них?

На Западе лежать в стационаре дорого и практически невозможно. Туда люди попадают лишь в экстренной ситуации, при инфекционных заболеваниях, на плановую операцию и роды. Обследования, диагностика и лечение проводятся в поликлинике. Все строго и четко.

В Скандинавии решение о госпитализации и подготовке к ней выносит поликлинический врач. Самолечение исключено: отпуск лекарств в аптеках строго (!) рецептурный. Платное обследование возможно, но дорого: обзорная рентгенограмма, например, стоит 200 евро.

Конкретный пример. Плановая операция мужчине 60 лет по протезированию коленного сустава. Обследование он прошел амбулаторно, после чего в день поступления в клинику его прооперировали. На следующий день его консультирует инструктор по лечебной физкультуре: показывает, как садиться, вставать, ходить. Еще день пациент учится ходить по лестнице — и домой. Врач посчитал нужным оставить пациента в больнице еще на одну ночь. Итого он провел на больничной койке 4 суток. Через несколько дней после выписки к нему домой трижды приходит медсестра: меняет повязки, она же снимает швы. Каждый визит — 5 минут. Если пациент боится остаться без помощи и совета доктора, а живет далеко от клиники, после выписки из больницы он может лечь в отделение-отель, которое есть при каждом стационаре.

И как у нас...

У нас мужик не перекрестится, пока гром не грянет. Люди запускают болезни, и только тогда понимают, как важно регулярно обследоваться.

Почему в наших больницах лечат дорого?

Врачи стационара никуда не торопятся: у них есть время оценить ситуацию, созвать консилиум, если есть трудности в диагностике. И еще у врача больницы есть заданное стандартами время лечения каждой болезни. Иногда это выглядит абсурдно. Например, по стандартам болезнь должна лечиться 20 дней. Даже если врач считает, что пациента можно выписывать домой через 15 дней, он вынужден оставить его до 20 дней. Иначе страховая компания оплатит страховой случай не полностью, что скажется на врачебной зарплате.

Как безболезненно прийти к сокращению больниц?

Важно, чтобы люди не перекладывали ответственность за их заболевшие тела и души на врача. Да, врач должен помочь в случае обращения к нему. Но и пациент обязан отвечать за свое здоровье.

■ У НАС МУЖИК НЕ ПЕРЕКРЕСТИТСЯ, ПОКА ГРОМ НЕ ГРЯНЕТ. ЛЮДИ НЕ ОБРАЩАЮТСЯ К ВРАЧУ ПО 10 ЛЕТ, ЗАПУСКАЮТ БОЛЕЗНИ, И ТОЛЬКО ТОГДА ПОНИМАЮТ, КАК ВАЖНО РЕГУЛЯРНО ОБСЛЕДОВАТЬСЯ.

■ ВАЖНО, ЧТОБЫ ЛЮДИ НЕ ПЕРЕКЛАДЫВАЛИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ИХ ЗАБОЛЕВШИЕ ТЕЛА И ДУШИ НА ВРАЧА.

■ ПОЗДНИЙ ВЫХОД НА ПЕНСИЮ МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ СЛАБОУМИЕ.

■ РАБОТА ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ПОДДЕРЖИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ, УМСТВЕННУЮ И СОЦИАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ.

■ ЛЮДИ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ОНИ ХОТЯТ.

Сенсация!

СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ ПРОТИВ ДЦП

Лечение клетками собственной пуповинной крови, сохраненной в банке стволовых клеток, улучшило состояние ребенка с детским церебральным параличом (ДЦП).

В 2009 году в Германии провели трансплантацию клеток пуповинной крови мальчику в возрасте 2,5 года, перенесшему ишемическое поражение головного мозга. Ребенок не двигался, не воспринимал звуки, не мог общаться, глотать пищу, не реагировал на свет и звук. Спустя неделю после трансплантации мальчик стал реагировать на звуки, через 2 месяца у него частично восстановилось зрение, улучшились двигательные функции. А еще через 5 месяцев мальчик хлопал в ладоши, не испытывал тремора, фиксировал взгляд на предметах, играл с игрушками.

Спустя год ребенок полностью контролировал движения головы и рук. Через 2 года мальчик самостоятельно ел, произносил 8 слов, вставал, ползал, ходил в ходунках, управлял машинкой с дистанционным управлением, что свидетельствовало о прекрасном состоянии мелкой моторики, распознавал цвета, животных и объекты. Сейчас, через 40 месяцев, мальчик ходит с подмышечной опорой, составляет предложения, знает 200 слов.

ПЕРЕСАДКА ГОЛОВЫ СТАНЕТ ОБЫЧНЫМ ДЕЛОМ

Итальянский нейрохирург Серджио Канаверо сделал сенсационное признание: уже через 2 года проведение операции по пересадке человеческой головы станет обычным делом.

Почти завершена подготовка практической базы для такой процедуры. Доктор не первый раз удивляет публику. В декабре 2008 года он совершил настоящее чудо: вывел девушку из комы, в которой она пребывала пару лет. Кстати, ходят слухи, что появился даже первый кандидат на рискованную операцию, — это 50-летний американец. Все органы его парализованного тела почти вышли из строя, поэтому он решил стать подопытным кроликом. Но у этого открытия есть другая опасность. Если пересадка голов станет на поток, найдутся желающие омолодиться. И они начнут настоящую охоту за молодыми телами.

Думай, думай

Сколько спирта?

Если с вечера крепко выпили, с утра за руль садиться опасно. За какое время алкоголь выводится из организма?

Рассчитать, сколько чистого спирта в напитке, просто: сколько на бутылке написано градусов, столько чистого алкоголя в 100 граммах. То есть в 100 граммах водки — 40 граммов спирта, в 100 граммах пива — 5-6 граммов, а в 100-граммовом бокале красного вина — 12-13 граммов. Из организма выводится примерно 7 граммов спирта в час. То есть если вы выпили стакан водки (200 граммов), то она испарится через 11-12 часов, бутылку пива (500 мл) — освободитесь от алкоголя через 3 часа. Но сколько времени будет выводиться алкоголь из крови и не останется ли он наутро, зависит от множества факторов: обмена веществ, веса тела, количества и качества спиртного, наличия закуски, часов сна, даже температуры воздуха.

100 и одна овца!

ЕСТЬ ЖЕ СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ: ТОЛЬКО КОСНУТСЯ ГОЛОВОЙ ПОДУШКИ И ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МИНУТ ПОГРУЖАЮТСЯ В СЛАДКИЙ СОН. А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАСНУТЬ НЕ УДАЕТСЯ?

1. **Молоко и мед.** Выпивайте на ночь кружку теплого молока с медом. Это расслабит и поможет быстрее заснуть.
2. **Постарайтесь не есть после 19.00,** иначе ночью желудок начнет переваривать пищу, и организму будет не до сна. Лучше выпейте стакан кефира или съешьте сухофрукты.
3. **Соленая ванна.** Вечерняя ванна с морской солью или хвойным экстрактом прекрасно вас расслабит. Вода не должна быть горячей. Лежите не более 10-15 минут.
4. **Перед сном хорошо прогуляться.** Свежий воздух успокоит нервную систему. Можете взять с собой свою собаку — животные отлично снимают стресс.
5. **На ночь послушайте классическую музыку,** можно под нее и уснуть — вреда не будет. Считается, что мелодии Моцарта нормализуют артериальное давление и пульс, снимают нервозность. Слушайте также звуки набегающих на берег волн, крики чаек.
6. **Соблюдайте режим.** Ложитесь спать в одно и то же время, организм вскоре привыкнет, и вы будете спать без задних ног.
7. **Если прохладно, на ночь к ногам положите грелку** или бутылку с теплой водой. Или поставьте на икры горчичники — многим это помогает быстро заснуть. Есть и другой способ: откиньте одеяло. Замерзли? Потерпите и полежите так минут 5-10. А когда укроетесь одеялом, вы ощутите уют и тепло. Этого же можно добиться, походив босиком по полу минут 10, пока не замерзнете.
8. **Правильная поза.** Засыпайте на правом боку, слегка согнув колени, — так мышцы не напрягаются, работу сердца ничто не затрудняет. Поза идеально подходит для храпунов — так затрудненное дыхание облегчается.
9. **Не советуем работать ночью или смотреть развлекательные телепередачи.** Лучше почитать скучную, нудную литературу — от этого артериальное давление сразу понизится, появятся вялость и зевота.
10. **Если целый день заниматься физической работой, то бессонница отступит.** Ваша работа основана на интеллектуальном труде? Постирайте вручную, пропылесосьте, помойте полы. Но не доводите себя до переутомления — от этого тоже нарушается сон.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию спец. ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вместо теста

Диагноз написан на лице

ЕСЛИ ВНИМАТЕЛЬНО ПРИСМОТРЕТЬСЯ К СВОЕМУ ЛИЦУ, МОЖНО ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ.

*** Редкие, светлые брови** свидетельствуют о том, что в организме тормозится выработка эстрогена и тестостерона. Кроме того, плохое состояние бровей означает, что в организме не хватает цинка, фосфора и йода. Поэтому ешьте больше рыбы, нежирного сыра, репчатого лука, грецких орехов, красного перца, морепродуктов, грибов, петрушки и чеснока, соевого соуса, ревеня и черного перца.

*** Сросшиеся брови** — тревожный сигнал: возможно, вы склонны к судорогам, например, на нервной почве, в гневе. Учтите: причина судорог — дефицит магния и калия. Восполнить его помогут бананы, печеный картофель, фасоль, горох, изюм, инжир, финики, орехи (кедровые и миндаль), курага и чернослив.

*** Желтоватое нижнее веко** предупреждает: опасайтесь геморроя! А если веко коричневого цвета, скорее всего, у вас геморрой в начальной стадии. Он пока не дает себя знать, но все же нелишним будет посетить проктолога.

*** Розоватый оттенок век** — первый признак заболеваний мочевого пузыря. Идеальное лекарство от подобных недугов — шиповник. Приготовьте настой из ягод (горсть сырья на 1 л кипятка, настаивайте 2 часа) и пейте по 1 стакану 4 раза в день перед едой. И даже если не чувствуете дискомфорта в области паха, навестите уролога, так будет спокойнее.

*** Вертикальная морщинка между бровями** говорит о том, что у вас нарушены функции печени.

*** Появились угри на лбу?** Значит, у вас есть проблемы с органами дыхания (тонзиллит, аденоиды). Высыпания на лбу также свидетельствуют о том, что кишечник работает нерегулярно.

*** Покраснения на лбу** означают, что ваша пища содержит слишком много соли, а ваши любимые продукты — красное мясо и молочные продукты. Если же лоб бледный, значит, вы сладкоежка и пьете слишком много кофе.

*** Если сосуды и капилляры на кончике носа расширены,** это значит, что есть нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Посетите кардиолога.

*** Медленный рост волос** говорит о слабости нервной системы.

*** Растительность на лице у женщин** — признак дисфункции надпочечников или половых органов.

*** Залысины у мужчины** — признак гипофункции половых желез, у женщины — недостаточная функция половых желез, дисменорея, ранний климакс.

*** Появление седых волос в 25-30 лет** предупреждает о том, что с вашей щитовидкой что-то не в порядке. Помимо этого ранняя седина — признак гастрита.

■ ДАНТИСТ — ЭТО ФОКУСНИК, КОТОРЫЙ, ВСТАВЛЯЯ МЕТАЛЛ В ВАШ РОТ, ИЗВЛЕКАЕТ МОНЕТЫ ИЗ ВАШЕГО КАРМАНА.

■ ЕСЛИ ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА, НАЗНАЧЕННЫЕ ВРАЧОМ, — ПРОСТУДА ПРОХОДИТ ПОЛНОСТЬЮ ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ. ЕСЛИ НЕ ПРИНИМАТЬ — ЧЕРЕЗ 14 ДНЕЙ.

■ СЕЙЧАС РАЗВЕЛОСЬ СТОЛЬКО ЛЕКАРСТВ, ЧТО ОРГАНИЗМ НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ С ВЫРАБОТКОЙ НОВЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

■ РУССКИЙ ЧЕЛОВЕК НАСТОЛЬКО ТЕРПЕЛИВ, ЧТО КАРИЕС У НЕГО НЕРЕДКО ПЕРЕХОДИТ В ГАНГРЕНУ.

ТОВАРИЩ, ПОМНИ! ЖЕЛАЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЯМ, ТЫ ЖЕЛАЕШЬ ОБНИЩАНИЯ МЕДИКАМ!

Лечат семена кунжута

*** При невралгических болях в спине и конечностях** кунжутное семя поджарьте на сковороде, измельчите до порошкообразного состояния и принимайте не более 1 ст. ложки в течение дня. Желательно порошок запивать не обычной водой, а с добавлением свежего имбирного сока.

*** Для омолаживания организма** смешайте 1 ст. ложку семян кунжута, по 1 чайн. ложке молотого имбиря и сахарной пудры, принимайте по 1 чайн. ложке смеси 1 раз в день.

*** При расстройстве желудка** измельченное семя кунжута смешайте с медом и небольшим количеством кипяченой воды и принимайте по 1 ст. ложке несколько раз в день до тех пор, пока состояние не улучшится.

*** При маститах** поджаренные на слабом огне семена кунжута разотрите в порошок, смешайте с растительным маслом и прикладывайте к груди к месту воспаления.

*** При геморрое** 2 ст. ложки семян кунжута залейте 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 3-5 минут, настаивайте в теплом месте до остывания и промывайте область ануса.

Лапша

из писем читателей

Люблю, когда дети спят, когда муж спит. И вообще люблю спать.

Елена, Тверь

Меня три дня назад колбасило. А вот вегетарианцев, говорят, хреначит!

Сергей, Омск

Что-то я затянула свой рассказ. Вы, наверное, 15-й сон видите, а я вам все пишу да пишу.

Ирина Сергеевна, Калужская обл.

Как-то дочка пришла из школы раньше обычного. Интересуюсь, что случилось. «Кочегары напились, топили вертолет после четвертого урока всех отправили по домам». Потом призадумалась и говорит: «И почему кочегары так редко пьют?»

Олег П., Волжский

Плохой характер — страдает сердце

ЛЮДИ С КАКИМ ХАРАКТЕРОМ ЧАЩЕ СТРАДАЮТ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА?

1 **Активные, целеустремленные, взрывные,** но вынужденные сдерживать свою эмоциональность. Треть перенесших инфаркт миокарда пациентов имеют именно такой характер.

2 **Нервные, не умеющие находить контактов с другими.** Но при этом предъявляющие высокие требования к себе и окружающим. Таких среди получивших инфаркт — 50%.

3 **Для людей, имеющих сердечно-сосудистые заболевания,** характерны тревожность и желание каждое дело доводить до совершенства. Или это люди, склонные к повышенному настроению и стремящиеся к упорядоченности. Для них важно, чтобы каждая вещь знала свое место.

4 **Сердечниками становятся люди, склонные часто подавлять свои эмоции.** Отрицательные чувства, которые они вынуждены скрывать, вызывают определенные биохимические реакции, которые приводят к аритмии и ишемической болезни сердца.

Живот надулся...

Ещё та проблема

ПРОСЫПАЕШЬСЯ ОДНАЖДЫ УТРОМ — ЖИВОТ НАДУЛСЯ, ВЫКАТИЛСЯ ВПЕРЕД И НИКАК НЕ ВТЯГИВАЕТСЯ.

*** Почаще смотрите на свою лучшую фотографию** и любуйтесь собой. На самом же деле вы именно такая — тонкая и звонкая.

*** Сделайте массаж.** Лягте на спину, смажьте кожу вокруг пупка маслом и медленно, ощутимо надавливая, круговыми движениями по часовой стрелке массируйте живот.

*** Покрутите бедрами** — такие движения хорошо нормализуют перистальтику кишечника. И в течение дня старайтесь двигаться: спускаться и подниматься по лестнице, а не на лифте, ходите пешком.

*** Ешьте чаще.** Лучше 4-5 раз в день, через каждые 3 часа. Удачный перекус — огурцы.

*** Отвлекитесь.** Женщины в одежде из ткани в цветочек с виду весят на 5-6 кг меньше, чем на самом деле. Тот же эффект производят духи с цветочными нотами. В общем, у вас есть шанс опробовать эти фокусы.

*** Останьтесь без сладкого.** Микроорганизмы в кишечнике в первую очередь набрасываются на простые сахара, а в результате быстрой переработки углеводов и образуется основной объем кишечных газов. Нет подпитки — нет газов, все просто.

*** Пейте больше,** не менее 6 стаканов негазированной воды в день, но не во время еды, а минут за 20 до или после нее. Иначе нарушается процесс переваривания пищи.

*** Устройте пробежку.** Это усилит перистальтику и активизирует выведение газов. А когда пробежишь в парке пару кругов и газы начнут покидать кишечник, даже смущаться не придется: никто ничего не заметит.

*** Добавьте каблук.** Вам придется напрячь мышцы ягодиц и пресса. К тому же женщина на каблуках привлекательна: все отметят вашу грацию и никто не заметит раздувшийся живот.

Есть такая болезнь — *Три совета на одну тему*

Куриная жопка — опасная бородавка

На пальце и на подошве стопы появилась куриная жопка. Что я только ни делала: и картошку прикладывала, и уксусом прижигала... Ничего не помогает. Что делать?

И. Н. Орлова, Пермский край

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Куриная жопка — это вирусная бородавка. Народные средства лечения этого недуга неэффективны. Вам необходима криодеструкция (удаление жидким азотом) или лазеродеструкция (удаление лазером).

И. С. Тихомиров, дерматолог, врач высшей категории

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

Когда у меня на ноге появилось маленькое уплотнение, я не придала этому значения. Но буквально через неделю оно превратилось в ужасную бородавку, которую называют куриная жопка. В то время я была в отпуске и гостила у любимой тетушки в Ярославской области. И вот как она меня лечила. 30 г настойки прополиса развела 100 мл 70%-ного спирта, настаивала 10 дней, периодически взбалтывая. После этого слила образовавшуюся жидкость и прикладывала кашицу к болячке на несколько суток. Есть другой рецепт: надо развести прополис (1 часть прополиса на 3 части растительного масла), из полученной смеси сделать руками лепешку и приложить на больное место на 2-3 дня. Болячку предварительно нужно распарить в горячей воде. Из отпуска я вернулась без ужасной бородавки.

Алла Р., Москва

СОВЕТ ТРАВНИЦЫ

Возьмите траву чистотела с корнем. Желтой жидкостью, которая выступит со стебля, смажьте бородавку. Эту процедуру делайте утром и вечером по четным числам. По нечетным будет другая процедура. Срежьте кожуру с позеленевшей картошки и обильно натрите ею бородавку. Курс лечения подкрепляйте ванночками. Залейте водой еловые веточки длиной 10-15 см, кипятите на маленьком огне (вода должна активно кипеть около 2 минут). Как только отвар остынет, опустите в него место с бородавкой. Процедуру повторяйте 1 раз в 3 дня.

Все описанные процедуры делайте систематически, не пропуская ни дня. Первый результат увидите через неделю. Сначала пройдет боль, которая вызывала дискомфорт. Еще спустя несколько дней места, где были бородавки, потемнеют и станут засыхать. Еще через 2 недели корни, которые раньше торчали во все стороны, начнут постепенно отпадать. Последняя бородавка пройдет через 1,5 месяца.

Н. Д. Зябликова, народная целительница

СРЕДИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОДОШВЕННЫХ БОРОДАВОК МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ «ИМИКВИМОД». В ЕГО СОСТАВ ВХОДЯТ ЦИТОКИНЫ — ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ УНИЧТОЖАЮТ ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Продолжаем тему

Гонартроз: очень болят колени

В КАКИХ СЛУЧАЯХ НАДО ДЕЛАТЬ ИНЪЕКЦИИ В СУСТАВ, А В КАКИХ ЛУЧШЕ ОТ НИХ ОТКАЗАТЬСЯ. ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ДОКТОР НЕ ПЕРЕБОРЩИЛ, НАЗНАЧАЯ ВАМ ЭТУ ПРОЦЕДУРУ.

ИНЪЕКЦИИ В СУСТАВ

Уколы в сустав при артрозе делают гораздо чаще, чем это необходимо. В суставы вводят препараты кортикостероидных гормонов: «Кеналог», «Дипроспан», «Гидрокортизон», «Флостерон», «Целестон». Кортикостероиды хороши тем, что они быстро подавляют боль и воспаление при отеке и припухании сустава. Именно поэтому кортикостероидные инъекции завоевали особую популярность среди врачей. Но привело это к тому, что внутрисуставные инъекции гормонов стали проводить без реальной необходимости.

Однако проблема состоит в том, что кортикостероиды как раз не лечат и лечить не могут. А значит, не могут и предотвратить развитие артроза! Все, что они могут, — уменьшить воспалительную реакцию организма на то или иное повреждение в полости сустава. Поэтому применять внутрисуставные инъекции гормональных препаратов как самостоятельный метод лечения бессмысленно: они должны использоваться только в комплексной терапии артроза.

Например, у пациента выявлен гонартроз II стадии с припуханием сустава из-за скопления в нем жидкости, а это затрудняет проведение лечебных процедур: мануальной терапии, гимнастики, физиотерапии. В такой ситуации врач проводит внутрисуставную инъекцию гормонального препарата, чтобы устранить синовит, а через неделю приступает к остальным активным лечебным мероприятиям — это правильный подход.

Теперь представим другую ситуацию. У пациента тоже гонартроз II стадии, но без скопления и отека сустава. Нужно ли в этом случае вводить в сустав кортикостероиды? Безусловно нет. Нет воспаления — нет повода для кортикостероидных гормонов. Но даже если внутрисуставная инъекция кортикостероидов действительно необходима, нужно соблюдать ряд правил. Во-первых, нежелательно такие инъекции делать в один и тот же сустав чаще, чем 1 раз в 2 недели. Нужно также знать, что обычно первая инъекция кортикостероидов приносит больше облегчения, чем последующие. И если первое внутрисуставное введение препарата не дало результата, маловероятно, что его даст второе или третье введение того же препарата в то же место. При неэффективности первой внутрисуставной инъекции нужно или сменить препарат, или, если это не помогло, точнее выбрать место укола. Если и после этого инъекция в сустав не дала нужного результата, лучше отказаться от лечения больного сустава гормональными препаратами.

ЧАСТЫЕ ИНЪЕКЦИИ КОРТИКОСТЕРОИДОВ УХУДШАЮТ СОСТОЯНИЕ ТЕХ ПАЦИЕНТОВ, У КОТОРЫХ ПОРАЖЕНИЕ СУСТАВОВ СОЧЕТАЕТСЯ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, ПОВЫШЕННЫМ ДАВЛЕНИЕМ, ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЖЕЛУДКА, ТУБЕРКУЛЕЗОМ, ГНОЙНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ И ПСИХИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

К сожалению, на практике приходится сталкиваться с излишней «целеустремленностью» врачей, которые раз за разом вводят кортикостероиды в один и тот же сустав, не добившись хотя бы минимального эффекта первыми тремя инъекциями. Например, пациенту сделали «всего» 10 инъекций «Кеналога», при этом процедура проводилась ежедневно, даже без положенного десятидневного перерыва, необходимого для оценки результатов инъекции. А второму больному вводили гормоны внутрь коленных суставов, соблюдая интервал (правда, всего по 3-5 дней), но при этом за курс лечения бедняга получил 20-25 инъекций кортикостероидов в один сустав!

Казалось бы, ну переборщил доктор немного — ничего страшного. Разве может быть какой-либо вред от подобного лечения? Оказывается, может! Во-первых, при каждом уколе сустав хоть и незначительно, но травмируется иглой. Во-вторых, при внутрисуставной инъекции всегда существует риск попадания в сустав инфекции. В-третьих, частые введения гормонов провоцируют нарушение структуры сустава и окружающих мышц, вызывая относительную «разболтанность» сустава. И самое главное: частые инъекции кортикостероидов ухудшают состояние тех пациентов, у которых поражение суставов сочетается с сахарным диабетом, повышенным артериальным давлением, ожирением, почечной недостаточностью, язвенной болезнью желудка или кишечника, туберкулезом, гнойными инфекциями и психическими заболеваниями. Даже введенные исключительно в полость сустава кортикостероиды оказывают влияние на весь организм и могут обострить течение перечисленных заболеваний. Гораздо полезнее вводить в пораженный артрозом коленный сустав препараты гиалуроновой кислоты (другое название — гиалуронат натрия). Они появились в продаже примерно 10 лет назад. Препараты гиалуроновой кислоты (гиалуроната натрия) еще называют жидкими протезами или жидкими имплантатами, поскольку они действуют на сустав как здоровая синовиальная жидкость, то есть как естественная суставная смазка. Препараты гиалуроновой кислоты очень полезные и эффективные лекарства: гиалуронат натрия на поврежденном хряще образует защитную пленку, предохраняющую ткань хряща от дальнейшего разрушения и улучшающую скольжение соприкасающихся хрящевых поверхностей. Кроме того, препараты гиалуроновой кислоты проникают вглубь хряща, улучшая его упругость и эластичность. Благодаря гиалуронидазе, «подсохший» и истончившийся при артрозе хрящ восстанавливает свои амортизирующие свойства. В результате ослабления механической перегрузки уменьшается боль в больном коленном суставе и увеличивается его подвижность. При этом правильно введенные в полость сустава препараты гиалуроновой кислоты практически не дают побочных эффектов.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА ЛЕЧЕНИЯ ГЛЮКОЗАМИНОМ И ХОНДРОИТИНСУЛЬФАТОМ МОЖЕТ БЫТЬ РАЗЛИЧНОЙ, НО ЧАЩЕ ВСЕГО ДОКТОР РЕКОМЕНДУЕТ ПРИНИМАТЬ ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ ЕЖЕДНЕВНО НА ПРОТЯЖЕНИИ 3-5 МЕСЯЦЕВ.

Лечение препаратами гиалуроновой кислоты проводят курсами: всего на курс лечения требуется провести по 3-4 инъекции в каждое больное колено, интервал между инъекциями обычно от 7 до 14 дней. При необходимости курс повторяют через полгода-год. Главный и единственный серьезный недостаток препаратов гиалуроновой кислоты — их высокая цена. Альтернативой импортным препаратам гиалуроновой кислоты может служить новый отечественный препарат «Гиастат», производимый тульскими фармакологами. Не уступая в качестве импортным аналогам, он стоит примерно на 30% дешевле.

Кстати, несмотря на высокую стоимость препаратов гиалуроновой кислоты, их использование позволило в буквальном смысле поставить на ноги больных, которых до появления этих лекарств однозначно пришлось бы оперировать. Своевременное использование гиалуроновой кислоты обходится пациенту куда дешевле, чем операция по эндопротезированию коленного сустава. Конечно, при условии, что доктор, проводящий такие инъекции, владеет техникой введения.

P. S. Важно знать: препараты гиалуроновой кислоты моментально разрушаются в том суставе, в котором идут ярко выраженные воспалительные процессы. Поэтому их практически бесполезно вводить при обострении гонартроза. Но зато их полезно использовать, когда артрит затихает. Если сустав распирает от скопления лишней жидкости, имеет смысл сначала погасить явления синовита (воспаления) и убрать лишнюю жидкость с помощью предваряющей внутрисуставной инъекции гормонов или применяя нестероидные противовоспалительные препараты. И только потом вводить гиалуроновую кислоту в сустав, освобожденный от воспалительных процессов.

Помимо кортикостероидных гормонов и препаратов гиалуроновой кислоты, некоторые врачи пытаются вводить в сустав различные хондропротекторы, такие как «Алфлутоп», «Хондролон» или гомеопатический «Цель Т». Но эти лекарства по эффективности в разы уступают препаратам гиалуроновой кислоты. От силы они помогают лишь каждому второму больному, и угадать, будет эффект от их применения или нет, заранее невозможно. К тому же на курс лечения требуется провести от 5 до 20 инъекций, а это чревато возможным травмированием сустава и различными осложнениями.

ЛЕЧЕБНЫЕ МАЗИ И КРЕМЫ

Лечебные мази и кремы не могут избавить от артроза коленных суставов, даже если их реклама утверждает обратное. Но тем не менее они могут уменьшить боли. В этом смысле мази порой бывают весьма полезны. Так, при артрозе коленного сустава, протекающем без явлений синовита, рекомендуются согревающие мази для улучшения кровообращения в суставе. Для этого применяют «Меновазин», «Гевкамен», «Эспол», «Никофлекс-крем» и другие. Перечисленные мази обычно вызывают у пациента чувство приятного тепла и комфорта и редко дают какие-либо побочные эффекты. Мази на основе нестероидных противовоспалительных веществ (индометациновая, бутадионовая, «Долгит», «Вольтарен-гель», «Фастум») используются в тех случаях, когда течение гонартроза усугубляется синовитом, то есть отеком сустава. К сожалению, они действуют не так эффективно, как хотелось бы, ведь кожа пропускает не более 5-7% действующего вещества, а этого явно недостаточно для появления полноценного противовоспалительного эффекта.

А. В. Коростелев, ревматолог, врач высшей категории

Сам себе доктор

СОЛЬ ПРИ ЧЕСОТКЕ

Раньше чесотку лечили и без аптечных препаратов. 1 ст. ложку соли заливали 1 стаканом кипятка, размешивали, остужали и ватным тампоном смазывали пораженные чесоточным клещом места. Потом, не вытирая, подсушивали. Так делали несколько раз в день.

РЖАНОЕ ТЕСТО ОТ РАДИКУЛИТА

Замесите тесто из ржаной муки без дрожжей. Когда оно станет кислым, нанесите на сложенную вчетверо тряпочку или марлю слой теста толщиной 1-2 см и наложите на больное место. Делайте процедуру ежедневно на ночь. Курс лечения — 10 процедур. Для усиления эффекта добавьте в опару 30 капель скипидара, но только после 2-3-й процедуры.

ПРИ УЩЕМЛЕНИИ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

Натрите мелко 1 черную редьку весом примерно 300 г и смешайте с 1/2 стакана меда. Напарьтесь в бане или в ванне и на 6-7 минут приложите к больному месту кашицу. Если будет сильно жечь — терпите. После процедуры кашицу смойте теплой водой и лягте в постель. Для излечения достаточно 3-4-х процедур. Средство также поможет при болях в пояснице и больных суставах.

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА — ГРИБ ЧАГА

Свежий гриб обмойте и натрите на терке. Или высушенный гриб залейте кипяченой водой на 4 часа для размягчения (воду потом не выливайте). Гриб натрите на терке или пропустите через мясорубку. На 1 часть измельченного гриба — 5 частей воды. Настаивайте 2 суток, жидкость слейте, остаток отожмите. В отжатую жидкость добавьте воду, в которой размачивался гриб. Пейте по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды, или по 1/2 стакана 6 раз в день. Используйте средство при повышенной кислотности желудочного сока.

Чтобы не было пиелонефрита

Чтобы не болели почки и заболевание не перешло в пиелонефрит, моя мама при первых признаках боли принимала настой. Для его приготовления она использовала заранее заготовленный из высушенных и измельченных растений сбор. Смешивала 3 ст. ложки крапивы, 6 ст. ложек кукурузных рылец, 4 ст. ложки цветков липы, 2 ст. ложки ромашки, 3 ст. ложки фиалки трехцветной, по 6 ст. ложек череды и плодов шиповника. Хранила мама лечебную смесь в чистой, герметически закрытой крышкой стеклянной банке. При необходимости 2 ст. ложки смеси заливала 0,5 л кипятка, настаивала час, процеживала и выпивала все глотками за день. На следующий день мама готовила свежий настой. И так ежедневно в течение недели. После этого на 3-4 дня делала перерыв, а потом снова 7 дней принимала травяной настой. После этого почки переставали ее беспокоить.

О. Прошкина, Воронежская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Я ем практически всё, но дробно. Есть девиз: «Поел — отработай!»

Как-то прочитал статью о сахарном диабете, и мне запомнилась одна фраза: «Диабет — это не болезнь, а образ жизни». Решил попробовать изменить свой образ жизни, а именно, переехал из мегаполиса в маленькую деревню, живу здесь уже несколько лет. Деревня тихая, живописная, в центре большое чистое озеро, рядом лес, разнотравье. До этого врачи ставили мне диагноз диабет II типа. Периодически лежал в больнице, сидел на инсулине. Переезд в деревню помог постепенно снять стресс, а красота окружающей природы дала состояние покоя, умиротворения. Смена деятельности положительно сказалась на здоровье. У меня появились новые увлечения: я стал разводить перепелок, занимаюсь садоводством и огородничеством, обливаюсь холодной водой. Простудные болезни ушли сами собой. Полюбил прогулки по окрестностям. Где грибочку поклонюсь, где на цветы-ягоды полюбуюсь. И конечно же, диета — она у меня собственная. О ней забывать нельзя. Я ем практически все, но дробно. Есть девиз: «Поел — отработай!». Расшифрую: встал из-за стола — хоть грядку, но вскопай, или воды принеси. Тогда сахар не поднимется. Некоторые рецепты из «Айболита» также оказали благотворное воздействие на организм.

Прошло четыре года. На сегодняшний день сахар в норме (было 15 единиц), но точно знаю: вернись я к прежней жизни — и все пойдет по-старому. Отсутствие постоянных раздражителей, связанных с городским образом жизни, активность, интересная жизнь, диета — вот, по-моему, основные составляющие моего рецепта борьбы с тяжелым недугом. Обретя здоровье, я обрел мечту: достойно, спокойно, уверенно встретить старость в этом маленьком и прекрасном мирке, собрать коллектив единомышленников и построить общагу-коммуну (не секту!). Стартовые возможности есть. Приветствуются решительные, оптимистичные, деятельные, интеллектуальные люди без вредных привычек. Единомышленники, откликнитесь!

А. А. Карначев, Липецкая обл.

При туберкулёзе лёгких

● Кастрюлю на 2/3 наполните овсом или ячменем (или их смесью), доверху залейте свежим непастеризованным молоком и добавьте слой толщиной в палец. Кастрюлю закройте крышкой, поставьте в духовку на маленький огонь. Доливайте молоко, пока зерна не разварятся. Пейте теплым по 1/2 стакана 3 раза в день.

● 2 ст. ложки сухих измельченных корней полыни обыкновенной залейте 0,5 *л* сухого белого вина, настаивайте сутки, доведите до кипения, варите на маленьком огне 10 минут. Затем в кипящий отвар добавьте 1 ст. ложку меда, охладите, процедите. Пейте по 1/2 стакана утром перед едой или по 3 ст. ложки в день.

● Измельчите в порошок уголь от сожженных веток липы и принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день, запивая теплым козьим молоком.

Рецепты народной медицины

ОТ РЕВМАТИЗМА — ОТВАР КОРНЯ ЛОПУХА

Залейте 4-5 ст. ложек измельченного корня ведром воды, кипятите 5-7 минут и остудите. В теплый отвар опустите сложенную вчетверо простыню такой ширины, чтобы она покрывала тело от подмышек до щиколоток ног. Простыню необходимо выжать (не досуха) и плотно укутать больного. Между ногами проложите кусок простыни, чтобы ноги не соприкасались. Затем точно так же укутайте его сухой простыней и шерстяным одеялом, закрепите и оставьте на 1,5-2 часа в постели. Лечение применяйте только 1 раз в сутки, желательно на ночь. Через 6 дней — перерыв на сутки. Курс лечения — 2-3 недели.

НАСТОЙ ПРОСТРЕЛА ОТ ЛЯМБЛИЙ

Залейте стаканом кипятка 1 чайн. ложку травы прострела поникшего. Нагревайте на водяной бане в эмалированной посуде, помешивая, 15 минут. Настаивайте средство, пока не остынет до комнатной температуры. Процедите, оставшееся сырье отожмите. Разбавьте кипяченой водой, чтобы объем увеличился до 200 мл. Приготовленный настой храните в холодильнике не более 2 суток и принимайте по 1 ст. ложке через 2-3 часа. Детям рекомендована половинная доза. Не применяйте средство при гастрите и нефрите.

Не навреди — *Авторитеты дают советы*

Самые опасные диеты

СТРЕМЛЕНИЕ ПОХУДЕТЬ БЫСТРО МОЖЕТ ОТНЯТЬ НЕ ТОЛЬКО ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ, НО И ЗДОРОВЬЕ.

1 Белковая. К ней относится «кремлевская». Ее суть: меньше есть углеводов. Никаких макарон, минимум овощей и фруктов, максимум мяса и сосисок.

Однако. Появляется вялость, тошнота, лицо приобретает землистый оттенок. И все потому, что нарушается обмен веществ. Скоро организм начнет брать заменители углеводов из жира, чтобы компенсировать их недостаток. Это увеличивает нагрузку на печень, а избыток такого жира повышает уровень холестерина в крови.

2 Монодиета. Надо выбрать один продукт и есть только его — сколько душа пожелает. Предлагается сидеть на гречке, помидорах, грейпфрутах, кефире, арбузах. Ни специй, ни соли, ни сахара.

Однако. Такие диеты приводят к дефициту питательных веществ в организме, снижают иммунитет, повышают хрупкость костей и риск заработать железодефицитную анемию. Еда превращается в наказание: пищевое однообразие преследует наяву и в ночных кошмарах. Человек становится брюзгой и даже может заработать аллергию на выбранный для похудения продукт.

3 Низкожировая — диета с очень низким содержанием жира. Из рациона исключаются авокадо, орехи, некоторые виды рыб, масло...

Однако. Если из пищи поступает жиров менее 19% от общей калорийности, в крови снижается уровень «хорошего» холестерина, защищающего сердце и сосуды от атеросклероза. Да и жир жиру рознь. Дефицит жирных кислот омега-3 и омега-6 приводит к заболеваниям мочеполовой сферы, а иногда и к бесплодию.

4 Японская. Она рассчитана на 13 дней. Несмотря на вареную и жареную рыбу, курицу, говядину и сырые яйца, она предписывает ежедневно съедать приличное количество капусты, моркови, кабачков и т. п. Главное — полный запрет на соль, сахар, хлеб и алкоголь. Кстати, бессолевая диета давно известна в медицине: с ее помощью лечат ожирение, она помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Однако. Диетологи не советуют увлекаться такой диетой. Если вы питаетесь «по-японски» дольше 2 недель, не исключены проблемы с обменом веществ.

5 Сладкая — для людей, которые не могут жить без десерта. Им предлагается весь день сосать леденцы. Одна пачка конфеток в день (примерно 75 г) — и прощайте, 1,5 кило! А вот пить можно без ограничений. Не любите леденцы — ешьте шоколад. 80 г шоколада в день запивайте кофе без сахара — и сбросите до 6 кг за 5 дней.

Однако. Увлечение леденцами и шоколадом чревато язвой, гастритом, нарушением водно-солевого и белково-липидного обмена. Можно навредить печени и поджелудочной железе. А при гипертонии шоколадки и вовсе запрещены. Тонны холодного мороженого в лучшем случае приведут к простуде, а в худшем — к мочекаменной болезни.

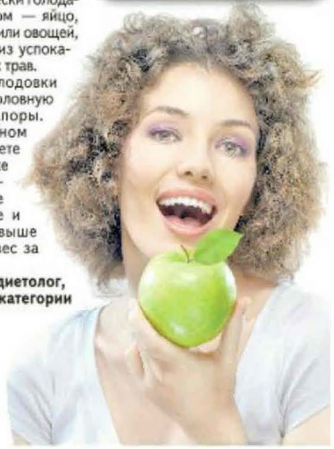
6 Экспресс-диета. Ее рекомендуют перед какими-то важными событиями. Все, что было наедено непосильным трудом за год, мечтается сбросить за какие-то 5-7 дней. Количество калорий не просто сводится к минимуму, вы практически голодаете. Судите сами: утром — яйцо, на обед — 100 г мяса или овощей, а на ужин — настой из успокаивающих и витаминных трав.

Однако. Такие голодовки вызывают слабость, головную боль, тошноту и запоры. Вряд ли при подобном раскладе вы почувствуете себя счастливым, даже втиснувшись в любимый костюм. Самое главное: чем короче и жестче диета, тем выше риск снова набрать вес за короткий срок.

Н. Д. Карпова, диетолог, врач высшей категории

Какую бы диету вы ни выбрали, помните: чем короче и жестче диета, тем выше риск снова набрать вес за короткий срок.

ПРИ МОНОДИЕТЕ ПИЩЕВОЕ ОДНООБРАЗИЕ ПРЕСЛЕДУЕТ НАЯВУ И В НОЧНЫХ КОШМАРАХ. ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ БРЮЗГОЙ И ДАЖЕ МОЖЕТ ЗАРАБОТАТЬ АЛЛЕРГИЮ НА ВЫБРАННЫЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ПРОДУКТ.



■ ЧТОБЫ ОГРАБИТЬ КВАРТИРУ ДИРЕКТОРА ПАСПОРТНОГО СТОЛА, СПЕРВА НАДО ОТСТОЯТЬ ОЧЕРЕДЬ.

■ ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ЗАБЕГЕ НА 100 МЕТРОВ В ЛИХТЕНШТЕЙНЕ, ТРЕБУЕТСЯ ЗАГРАНПАСПОРТ.

■ НА ЛИКЕРОВОДОЧНОМ ЗАВОДЕ ПОМИМО СТОРОЖА ЕСТЬ ЕЩЕ СТОРОЖ, ОХРАНЯЮЩИЙ ЗАВОД ОТ СТОРОЖА.

■ В БОРЬБЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ НАИБОЛЬШИХ УСПЕХОВ ДОБИЛАСЬ СТАТИСТИКА.

Ноготь почернел, а позже появился нарост

Год назад нечаянно ударил топориком по большому пальцу ноги. Ноготь почернел, а позже появился нарост, который в народе называют диким мясом. Испугался, что придется к хирургу обращаться, стал лечиться сам. Высушил спелые дубовые желуди, смолол их в порошок и обильно посыпал ими несколько раз в день место нароста. Вечером после работы делал специальный компресс. Брал по 3 ст. ложки буквицы и крапивы, 6 ст. ложек пшеничных отрубей, перемешивал, постепенно добавляя винный уксус, до состояния густой кашицы. Ее накладывал на больное место и забинтовывал. Держал компресс 2 часа, а потом смывал его настоем ромашки. Когда удавалось, для компрессов использовал сок подорожника, смешанный с медом. За 3 месяца полностью избавился от нароста.

Николай Шмыгин, Самара

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ликбез для сердечников

У Вас аритмия. Какая именно?

СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА СПОСОБНА БОРОТЬСЯ С СЕРДЕЧНОЙ АРИТМИЕЙ, А ГРАМОТНЫЙ КАРДИОЛОГ ПОДБЕРЕТ ПОДХОДЯЩЕЕ ИМЕННО ДЛЯ ВАС ЛЕЧЕНИЕ.

Здоровое сердце имеет определенный синусовый ритм и нормальную частоту сокращений. Если характер ритма и темп сердечных сокращений меняется, наступает аритмия. А это уже опасно, ведь сердечная аритмия нарушает все функции сердца. Человек начинает жаловаться на нездоровье.

Различают мерцательную и синусовую аритмию, сердечную блокаду и экстрасистолию. Все они по разному проявляются и вредят организму. Поэтому, если вам поставили диагноз аритмия, нужно обязательно знать, какая именно аритмия.

При аритмии залейте 1 ст. ложку сухой измельченной травы хвоща полевого 400 мл кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 6 раз в день.

*** Мерцательная аритмия,** сопровождающаяся хаотическим и беспорядочным сердцебиением, может стать причиной последующего за ней ишемического инсульта. Это заболевание доставляет больному дискомфорт, приносит чувство тревоги, страха приближающейся смерти. Сердцебиение становится настолько сильным, что вызывает тошноту и даже рвоту, головокружение и боль в области груди.

*** Синусовая аритмия** не так неприятна и вредна, но может говорить о глубоких нарушениях кровообращения, работы головного мозга и центральной нервной системы.

*** Блокада сердца и частые приступы** — еще один вид аритмии. Она может приблизить ишемию мозга, то есть поражение сосудов головного мозга, которое приводит к хроническому кислородному голоданию головного мозга и, как результат, к ишемическому инсульту, а это очень страшно.

* Внезапно настигшая **экстрасистолическая тахикардия** доводит сердечный ритм до 200 ударов в минуту. Это очень большая нагрузка не только на сердце, но и на другие органы. При этом больной испытывает очень неприятные ощущения, давление резко снижается, наступает предобморочное и обморочное состояние.

Все аритмии сердца возникают внезапно и повторяются, то есть человеческий организм испытывает периодические приступы кислородного голодания. Это пагубно отражается на организме: страдают головной мозг, легкие, кровообращение, центральная нервная система. Неизбежно начинаются необратимые патологические процессы. Неожиданные аритмические приступы могут застать человека где угодно: за рулем, в дороге, в одиночестве, вне дома, и как результат — беда. Теперь, зная, чем опасна аритмия сердца, не запускайте болезнь и лечитесь. Не позволяйте недугу взять вас в плен. Современная медицина способна бороться с сердечной аритмией, а грамотный кардиолог подберет подходящее именно для вас лечение.

С. Д. Проколов, кардиолог, врач I категории

Пригодится

* Исключите из рациона жирное мясо, соленые приправы и пряности, сметану, яйца, крепкий чай и кофе. Старайтесь есть больше растительной пищи и нежирных продуктов.

* Ешьте понемногу, так как переполненный желудок раздражает блуждающий нерв, в котором возникают сердечные импульсы.

* Не поднимайте тяжелые сумки, не передвигайте мебель, не пилите дрова — одним словом, поменьше тяжелой физической нагрузки.

Сердце скажет спасибо

Болезнями сердца страдает каждый шестой россиянин. Как облегчить боли и восстановить сердечный ритм?

* Целебным средством при нарушении ритма сердца является жидкий экстракт боярышника. Принимайте его по 20-30 капель 3 раза в день до еды.

* Залейте 1 стаканом кипятка 15 г травы мелиссы, укутайте и дайте настояться час. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 5-6 раз в день.

* 1 ст. ложку измельченных корней и корневищ девясила залейте 2 стаканами воды и кипятите 15 минут на слабом огне. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки через каждый час в течение всего дня.

* Смешайте сок редьки с медом в соотношении 1:1 и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* На ночь горсть изюма залейте 1 стаканом кипятка или поставьте у изголовья кровати. Утром, не вставая с постели, съешьте все ягоды и выпейте воду.

* Заварите 1 стаканом кипятка 2 чайн. ложки цветков василька синего, настаивайте 1 час. Процедите и пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

* При брадикардии (очень низкий сердечный ритм) нарвите верхушки веток сосны (60 г). Пока они свежие, залейте их 300 мл водки и дайте настояться на солнце 10 дней. Пейте по 20 капель за 20 минут до еды.

* При аритмии, ишемической болезни сердца, сердцебиении, гипертонии смешайте настойки плодов боярышника и прополиса в соотношении 1:1 и принимайте по 25 капель 3 раза в день.

* При сердцебиении ешьте больше инжира в любом виде.

* При всех видах сердечной аритмии смешайте соки моркови, свеклы и редьки (1:1:1) и пейте ежедневно в течение нескольких месяцев.

* При атеросклерозе, тахикардии и различных видах аритмии атеросклеротического характера приготовьте салат из свежих лука и яблок и ешьте.

* Сердце лучше всего поддается лечению с 11 до 13 часов, а его работоспособность снижается примерно в 13 и 21 час.

Если замучила изжога

* Самое простое средство от изжоги — чай с ромашкой.

* При лечении изжоги мне хорошо помогает дистиллированная вода. Пью ее по 1 стакану 2-3 раза в день. Утром, как только просыпаюсь, съедаю яблоко, хорошо его прожевывая.

* Избавиться от изжоги помогает сырой картофель. Его надо натереть, отжать сок и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Замечательно снимает изжогу такой сбор: смешайте по 100 г зверобоя и мяты, 75 г золототысячника. С вечера положите в термос 2 ст. ложки сбора и залейте 2 стаканами кипятка. Утром процедите и пейте по 100 г 4 раза в день.

Е. В. Самохина, Пенза

На каждый день

■ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ СШЕЙТЕ ИЗ ЛЬНЯНОЙ ТКАНИ МЕШОЧЕК, НАПОЛНИТЕ ЕГО РАВНОМЕРНО СЕМЕНАМИ ЛЬНА ТАК, ЧТОБЫ БОЛЬНОМУ УДОБНО БЫЛО ЛЕЖАТЬ. ПОДКЛАДЫВАЙТЕ ПОД МЕСТА С ПРОЛЕЖНЯМИ.

■ СЪЕДАЯ КАЖДЫЙ РАЗ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ ПО НЕПОЛНОЙ ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ МЕДА, МОЖНО НОРМАЛИЗОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕРВОЗНОСТИ.

Как голос вернуть

При ларингите врачи советуют молчать, накладывать на шею согревающие компрессы, избегать холодной и острой пищи и холодных напитков.

Вот еще несколько эффективных рецептов.

* На грудь каждый вечер ставьте горчичники и делайте ножные ванны с горчицей: в таз налейте 10 л горячей воды (чтобы ноги терпели), насыпьте 2 ст. ложки горчичного порошка. Длительность процедуры — 20 минут. После этого ноги насухо вытрите и наденьте шерстяные носки.

* Шею утепляйте, например, пуховым шарфом, чтобы гортань постоянно была в тепле.

* Очень полезно пить и полоскать горло теплой минеральной водой типа боржоми.

* Во время болезни пища должна быть нейтрального вкуса, чтобы острыми приправами не раздражать нежные слизистые оболочки и голосовые связки. Ни в коем случае нельзя есть очень горячую и очень холодную пищу — только теплую.

* Быстро вернуть пропавший голос поможет полоскание горла свекольным соком. Натрите на терке красную свеклу, отожмите сок. В 200 мл сока добавьте 1 ст. ложку яблочного уксуса и полощите горло несколько раз в день.

Зелёное масло избавит от грибка

Айболит

Измельчите еловые иголки, уложите их в 250-граммовую баночку слоями: слой иголок, слой сливочного масла, слой иголок, слой масла и так до верха. Накройте банку фольгой, поставьте в духовку и томите 6 часов. Полученное масло процедите, храните в холодильнике. Смазывайте пораженные места на коже 2-3 раза в день в течение месяца. Или насыпьте по 1 кг пшена в два полиэтиленовых пакета, опустите в них ноги и ворошите пшено в течение 20-30 минут. Затем наденьте носки и ложитесь спать. Утром ноги ополосните и вытрите насухо. Делайте так до полного излечения.

М. Н. Носова, Омск

Водка с сахаром против кашля

Айболит

Делюсь с вами лучшим способом избавления от кашля. Помогает мгновенно! Хорошую водку (100-150 мл) налейте в металлическую посуду (например, кружку) и подожгите. При этом держите над огнем на вилке кусочек сахара. Он будет плавиться и капать в горящую водку. Процедуру проводите до тех пор, пока огонь не погаснет. В результате должен получиться сладкий густой сироп коньячного цвета, по крепости похожий на кагор. Перелейте в стеклянную посуду и храните при комнатной температуре в темном месте. При приступах кашля принимайте по 1-2 глотка до тех пор, пока кашель не прекратится совсем.

И. Н. Андреева, Тверская обл.

Пила настои шиповника и забывала о болях на год

Айболит

Когда у меня был холецистит, часто болело в правом подреберье. Во время приступов спасалась настоем шиповника. 2 горсти ягод заливала 0,5 л кипятка, кипятила 15 минут, затем укутывала в полотенце и настаивала 2 часа. Весь настой выпивала в течение дня. Месячного курса лечения мне хватало, чтобы забыть о болях на год.

О. В. Козельская, Орловская обл.

Колит лечим травами

Колит — это воспаление толстой кишки. Часто оно протекает «в союзе» с воспалением тонкой кишки — это заболевание известно как энтероколит.

Причем у каждого второго больного имеется не простой колит, а хронический. У мужчин это заболевание проявляется в возрасте 40-60 лет, у женщин — 20-40 лет. У каждого третьего больного колит начинает развиваться после кишечных инфекций. Часто болезни кишечника возникают из-за дисбактериоза или неправильного питания, злоупотребления антибиотиками, малоподвижного образа жизни.

Разумеется, лечиться нужно у гастроэнтеролога. Но помогут и травы. Если вы страдаете острыми или хроническими колитами, которые сопровождаются спазматическими запорами или гнилостными и бродильными процессами, 3 ст. ложки зверобоя заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 60 минут. Пейте по 3 ст. ложки несколько раз в день (не больше 4 раз) за полчаса до еды. Если у вас проктогенный или атонический запор, в этот настой влейте 1 ст. ложку настойки блошной травы. Чтобы ее приготовить, 2 ст. ложки травы залейте 100 мл 40%-ного спирта и настаивайте в течение 2 недель. Принимайте по 1 чайн. ложке за 20 минут до еды (не больше 3 раз) в течение месяца. Если больные почки — эта настойка не для вас.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

SOS!

Ничего не болит, но худею

НАСКОЛЬКО ЭТО ОПАСНО? МОЖЕТ БЫТЬ, НИЧЕГО СТРАШНОГО?

Человек вдруг начинает беспричинно худеть, или постоянно повышается температура, изменился цвет стула... Традиционно началом болезни считается боль, которая чаще всего заставляет людей обращаться за помощью к медикам. Но если вы заметите у себя нижеперечисленные симптомы, не откладывайте визит к врачу.

Необоснованная потеря веса

Если вы худеете, несмотря на то, что питаетесь как всегда, есть повод обследоваться. Настораживающей потерей веса считается потеря более 5 кг в месяц.

Возможные причины: повышенная выработка гормонов щитовидной железы — гипертиреоз; тяжелые нарушения функции печени; заражение паразитами; злокачественные опухоли.

Нет аппетита, или есть ощущение сытости, хотя вы съели очень мало

Быстро наступающее ощущение сытости, которое длится больше недели, — предупреждение, что с органами пищеварения или организмом в целом что-то не так. Даже если у вас нет лишнего веса, не радуйтесь тому, что вам не хочется есть, а срочно пройдите обследование.

Возможные причины: хронические кишечные инфекции; язвенный колит; хронический панкреатит; рак поджелудочной железы, желудка или другие онкологические заболевания.

Постоянно повышенная температура тела

Нормальной считается температура тела 35,7-37,2°С при измерении в ротовой полости или под мышкой. Если она выше этих значений держится более одной недели, обратитесь к врачу.

Возможные причины: инфекции мочевых путей, придатков или других органов; туберкулез; эндокринные заболевания; тропические инфекции; онкология; ВИЧ-инфекция; болезни крови.

Внезапная размытость или потеря зрения, вспышки света в глазах

Внезапно возникшая краткосрочная или сохраняющаяся потеря зрения свидетельствует о проблемах с глазами или о нарушениях работы головного мозга. Вспышки света могут говорить о начале отслоения сетчатки.

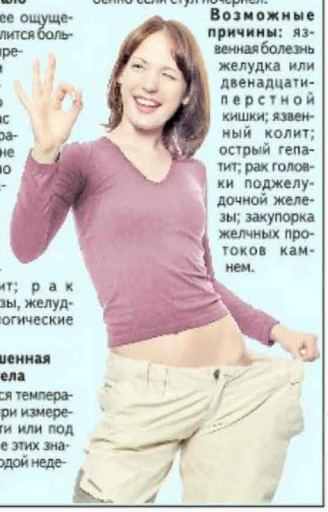
Даже если зрение быстро восстановилось, в такой ситуации консультация врача обязательна. Особенно если проблемы со зрением сочетались с головокружением, сопровождались неустойчивостью походки и слабостью в руках и ногах.

Возможные причины: временное нарушение кровоснабжения головного мозга; инсульт; отслойка сетчатки глаза; кровоизлияние в сетчатку глаза.

Цвет стула черный или белый

В норме кал имеет цвет от светло-желтого до темно-коричневого. Черный стул может говорить о кровотечении в желудке, белый — о прекращении поступления желчи в кишечник. Также должна насторожить примесь крови или гноя, сопутствующая тошнота и рвота. Все это требует консультации врача, особенно если стул почернел.

Возможные причины: язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки; язвенный колит; острый гепатит; рак головки поджелудочной железы; закупорка желчных протоков камнем.



ВЗГЛЯНУЛ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ, А ПОТОМ ДОЛГО ЛЕЧИЛСЯ У ОКУЛИСТА.

Сам себе доктор

● **От бронхита** измельчите 2 ст. ложки листьев шалфея, залейте 1 стаканом молока и вскипятите, накрыв кастрюлю крышкой. Затем процедите и еще раз доведите до кипения, накрыв крышкой. Горячее шалфейное молоко пейте горячим перед сном.

● **От атеросклероза** приготовьте шалфейное вино: измельчите 80 г свежих листьев шалфея и залейте 1 л виноградного вина. Настаивайте 8 дней, после чего принимайте по 20-30 мл после еды. Или пейте шалфейную водку: 3 ст. ложки травы шалфея залейте 800 мл водки и 400 мл воды. Настаивайте 40 дней в закрытом стеклянном сосуде. Принимайте в той же дозировке, что и вино. Первое средство — для женщин, а второе — для мужчин.

● **При приливах и потливости во время климакса** поможет настой шалфея. 1 ст. ложку свежих (или 1 чайн. ложку сухих) листьев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 12-15 дней. Затем сделайте перерыв на неделю. Повторяйте курсы до стойкого улучшения самочувствия.

ЛАПША из писем читателей

Все мои любовники были ужасными скупердяями. Какие там золото-бриллианты! Ни один даже колечком «Краковской» не одарил.

Ирина, Самара

Помню, влюбилась в парня 19 лет, а самой было 23. Сопливой романтики наелась от души. Песни под гитару, прогулки за ручку до утра. А комплименты звучали так: «Надо же, как ты хорошо выглядишь для своих-то лет».

Анастасия, Пермский край

Я красиво за ней ухаживал — читал стихи собственного сочинения. А она слушала и молчала или начинала хохотать без причины. Я сказал ей, что нет смысла быть вместе, если она не умеет адекватно реагировать на поэзию.

Виктор, Московская обл.

На приёме у окулиста — *Авторитеты дают советы*

Глаза устали!

Известный американский офтальмолог Бейтс установил, что большинство проблем со зрением возникает от чрезмерного напряжения глаз. Он советовал несколько раз в течение дня закрывать их ладонями так, чтобы центр ладони находился напротив зрачка.

КОГДА мы долго смотрим на экран телевизора, монитор компьютера, глаза очень устают, следя за непрерывным бегом световых лучей. Обычно мы моргаем раз 20 в минуту, на что слезоточивые железы реагируют увлажнением роговицы. Когда же мы неподвижно смотрим на экран, то моргаем почти в 3 раза меньше, в результате чего глаз становится сухим, появляется ощущение жжения. Самое подходящее в этой ситуации — помогать своим глазам, создавая искусственное увлажнение роговицам. Например, 30 секунд быстро моргайте, столько же времени смотрите прямо перед собой (повторите 3 раза). Или закройте глаза и вращайте по кругу глазными яблоками влево-вверх-вправо-вниз (повторите 4 раза). Или крепко зажмурьте глаза на несколько секунд — резко широко откройте (повторите 5 раз).

Помогите своим глазам с помощью успокаивающего и освежающего компресса для глаз. Срежьте с сырой картофелины несколько тонких ломтиков и положите на закрытые веки. Расслабьтесь. Через 5 минут снимите компресс.

Если возникает ощущение сухости и раздражения глаз — значит, организму не хватает витаминов группы В. Они есть в грибах, зерновых, бобовых, бананах, моркови и чернике.

Быстрый способ снять утомление глаз — несколько раз смочить глаза холодной водой из-под крана. Прижмите веки пальцами на несколько минут, ни о чем не думая.

Витамины могут улучшить зрение. В первую очередь глазам необходим витамин А, его недостаток провоцирует их быструю утомляемость, снижает остроту зрения в сумерках. Припухлость век по утрам часто сигнал того, что вы ощущаете дефицит витамина А. Он содержится в молочных продуктах, яйцах, печени, жирной рыбе.

Если возникает ощущение сухости и раздражения глаз — значит, организму не хватает витаминов группы В. Они есть в грибах, зерновых, бобовых, бананах, моркови и чернике.

Благодаря витамину С — цитрусовые, черная смородина, шиповник, картофель, петрушка — сохраняется подвижность глазных мышц, приостанавливается процесс старения.

Исследования показали, что риск возникновения катаракты и старческого ослабления мышц глаз можно снизить, если употреблять пророщенные пшеничные зерна, семечки подсолнуха, бобовые, продукты моря.

Враги зрения — курение, прямые солнечные лучи, недостаток сна, обезвоживание организма.

С. Н. Гричаев, офтальмолог, врач I категории

Гематурия без симптомов

КРОВЬ В МОЧЕ ЕСТЬ У КАЖДОГО ДЕСЯТОГО ЧЕЛОВЕКА ОТ 25 ЛЕТ И СТАРШЕ. А У КАЖДОГО ВТОРОГО — БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ.

Если анализ мочи выявил гематурию, то есть кровь в ней, необходимо сделать еще один анализ мочи. Он подтвердит наличие гематурии и определит происхождение эритроцитов в мочевом тракте или покажет, что повода для беспокойства нет и вы здоровый человек. Кровь в моче появляется при гломерулонефрите — воспалении клубочков почек, может обнаружиться и при кровотечении в мочевых путях, чаще всего в результате инфекции, мочекаменной болезни или опухоли. Кстати, кровь в моче есть у каждого десятого человека от 25 лет и старше. Из них у каждого второго — проблемы с почками.

Кровотечение из почек не считается болезнью, когда доказано, что это происходит из-за истончения стенок сосудов почек. Медикам это состояние известно как доброкачественная семейная гематурия, которая передается поколениям родственников. Люди, имеющие доброкачественную семейную гематурию, не предрасположены к артериальной гипертонии. Так что не стоит беспокоиться, дополнительные обследования в этом случае излишни, если речь не идет о наслоившемся на гематурию гломерулонефрите. Синдром Альпорта — тоже наследуемая болезнь почек. При ней стенки сосудов почек скорее повреждены, чем истончены. У таких больных, кроме гематурии, развивается почечная недостаточность, часто глухота и аномалии глаз. У потомков двух родителей с гематурией, вызванной этим синдромом, развитие почечной недостаточности маловероятно.

Смешанную гематурию можно заподозрить, если у человека имеется длительная гематурия, то есть когда анализы постоянно показывают кровь в моче, но почки работают хорошо. Биопсия почки — непростая процедура, ее стоит делать, если диагноз остается неясным.

Н. Д. Колосов, нефролог, врач I категории

КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ У РЕБЕНКА БОЛЕЕ ТОНКИЕ И ХРУПКИЕ, ПОЭТОМУ НЕКОТОРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПРОНИКНОВЕНИЮ КРОВИ В МОЧУ. НЕ ВПАДАЙТЕ В ПАНИКУ!

Вишнёвые корешки от язвы желудка

АЙБОЛИТ

У меня весной и осенью обостряется язва желудка. К счастью, я научился справляться с приступами. Корни вишни надо выкопать, очистить от земли, промыть, измельчить и высушить. 2 ст. ложки измельченных корней залить 1 л холодной воды, настаивать 4-5 часов, затем в течение 10 минут проварить на медленном огне, остудить, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой в течение 10-12 дней. Боли проходят довольно быстро, слизистая оболочка восстанавливается. Можно приготовить и спиртовую настойку: 2 ст. ложки высушенных корней залить 200 мл водки, настаивать 14 дней, процедить и принимать по 20-25 капель 3 раза в день перед едой, разведя в небольшом количестве воды. Я каждую осень выкапываю корешки вишни, чтобы у меня всегда было лекарство под рукой.

О. Н. Коняев, Орловская обл.

Полезный отвар спас от конъюнктивита

АЙБОЛИТ

В прошлом году ко мне прицепилась такая напасть, как конъюнктивит. Быстро справиться с болячкой помог такой рецепт: 1/2 стакана перегородок грецких орехов измельчила в кофемолке в порошок, залила 2 стаканами воды, довела до кипения и кипятила на маленьком огне 15 минут. Процедила и делала с теплым отваром примочки на глаза 3-4 раза в день. Уже на второй день глаза очистились.

О. Лыкова, Калужская обл.

Авторитеты дают советы

Аспирин при астме не поможет

АСТМА — ЭТО СУДОРОГИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ ВДРУГ СЖИМАЮТСЯ, ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ДАВЛЕНИЕ В ГРУДИ, НЕ ХВАТАЕТ ВОЗДУХА, И ВЫ КАШЛЯЕТЕ И ХРИПИТЕ.

У взрослых до 40 лет астма чаще всего спровоцирована аллергией. Пыльца растений, перхоть животных, пылевые клещи и плесень — основные аллергены, вызывающие болезнь. Астма может быть связана с эмфиземой легких. Как справиться с приступами дома.

1 Держитесь подальше от комнат, где курят, и не курите сами, особенно зимой, когда окна плотно закрыты.

2 Не зажигайте камин. Хотите проверить, насколько это вредно? Подбросьте полено в камин или печь — и это вызовет астматический приступ. Печи и камины могут стать серьезной проблемой для больных астмой. Если вам необходимо разжечь огонь, проследите, чтобы в печи и дымоходе была хорошая тяга, чтобы сократить количество частиц, попадающих в комнату и ваши легкие. А также хорошо проветривайте комнату.

Пищевые добавки, которые содержатся в пиве, вине, креветках, сушеных фруктах и особенно в кураге, могут спровоцировать астму.

3 На ночь примите антацид. Астматический приступ может вызвать то, что вы ложитесь спать с полным желудком. Причиной может стать желудочный рефлюкс, при котором кислота из желудка поступает назад в пищевод. Содержимое желудка может попасть в дыхательные пути, когда вы лежите. Чтобы этого не произошло, приподнимите изголовье кровати и положите повыше подушку, на ночь примите средство, нейтрализующее кислоту, для снижения кислотности в желудке.

4 Держитесь подальше от крепкого мороза. Вы открываете входную дверь и шагаете на улицу — в грудь ударяет холод, и начинается приступ. Что делать? Сидите дома, когда на улице холодно.

5 Носите теплый шарф. Если сидеть дома нет возможности, обязательно прикройте нос и рот, когда выходите из дома. Холодный воздух может спровоцировать приступ астмы, но, если шарф или маска прикрывают рот и нос, вы в конечном счете вдыхаете теплый влажный воздух.

6 Мудро используйте вентиляцию в машине. Вентиляционная система, возможно, хорошо действует на астматиков, но только если при этом внутрь не поступает воздух снаружи. Он приносит с собой пыльцу, а прохладный воздух, наполненный пыльцой, плохо влияет на страдающих астмой. Поставьте вентилятор на максимальный режим работы, это исключит возможность попадания пыльцы.

7 Следите за тем, что вы едите. Если едите что-то не то, это прямой путь к астматическому приступу. Провоцируют астму молоко, яйца, орехи и продукты моря. Если вы астматик, выясните, какие продукты вызывают обострение болезни, и избегайте их.

8 Держитесь подальше от кухни. Даже если вы просто вдыхаете запахи продуктов, к которым вы чувствительны, это может спровоцировать приступ. Даже запаха яиц, жарящихся на сковородке, достаточно, чтобы у больных начался приступ.

9 Осторожно с пищевыми добавками. Пищевые добавки, особенно метабисульфит и, возможно, глутамат натрия, могут спровоцировать астму. Обычно метабисульфит содержится в пиве, вине, креветках и сушеных фруктах, особенно в кураге. Сульфитами опрыскивают фрукты и овощи на прилавках, чтобы они выглядели свежими, хотя это запрещено.

10 Не принимайте аспирин. Если у вас синусит, полипы, астма, рекомендуется воздержаться от приема каких-либо нестероидных противовоспалительных средств типа аспирина или ибупрофена, так как это может резко ухудшить ваше состояние. Причем чувствительность к аспирину может развиться внезапно, поэтому лучше совсем избегайте препаратов, которые его содержат. Если вы принимаете ацетаминофен, проблем не возникает.

11 Правильно пользуйтесь ингаляторами. Не надо распылять на заднюю стенку горла, так как лекарство таким образом не попадает в легкие. Если видна дымка, выходящая из рта, значит, вы неправильно пользуетесь ингалятором. Неправильно также засунуть ингалятор в рот и сделать пару быстрых затяжек. Держите ингалятор примерно в 2 см от открытого рта, медленно делайте глубокий вдох и, как только начнете вдыхать (примерно через полсекунды), нажмите на ингалятор. Продолжайте вдох после того, как лекарство попало внутрь, и задержите дыхание на 3-5 секунд. Первая затяжка прочищает дыхательные пути, но если вы сделаете 2 короткие затяжки подряд, то от второй уже не будет никакой пользы. Подождите 2-5 минут, а затем вдохните еще раз, и это будет иметь благотворное действие.

12 При необходимости поможет кофеин. Вот-вот начнется приступ, а вы вдруг обнаружили, что забыли ингалятор дома? Что делать? Пара чашек крепкого кофе остановят приступ. Исследования показали, что астматики после двух чашек кофе могут дышать легче. Кофеин и популярное противоастматическое средство теофиллин почти идентичны. Организм не отличает одно от другого. Но! Кофеин не является заменителем лекарств. Его можно использовать только для оказания первой помощи, когда нет под рукой лекарств. Две чашки крепкого кофе или горячего какао или пара шоколадок дадут время добраться до своих лекарств или ингалятора.

13 Витамин B_6 усмиряет астму. Доказано: если принимать 50 мг B_6 в день, то острота астматических приступов снижается. Но большие дозы B_6 могут быть токсичны и не рекомендуются. Для взрослого человека безопасная доза — 50 мг. Для полной безопасности принимайте B_6 только с одобрения и под наблюдением своего врача.

14 Прислушивайтесь к своим легким. Конечно, лучший способ борьбы с астматическим приступом — это не допустить его. Помните, какими были ранние признаки астматических приступов. Если вы вовремя распознаете предупредительные сигналы о том, что астма набирает силу, и начнете действовать, то сможете предотвратить приступ. Чем раньше вы начнете действовать, тем слабее будут его проявления.

С. Д. Ярычева, терапевт, врач высшей категории

Как узнать, что вам нужна помощь?

Если вы замечаете, что приступы усиливаются, и начинаете чаще принимать лекарства. Например, если обычно вы пользовались ингалятором 1-2 раза в неделю и вдруг начали пользоваться им 3-4 раза в день, это верный признак того, что надо обратиться к врачу. Кроме того, необходимо сразу же обращаться за медицинской помощью каждый раз, когда вам трудно дышать.

Лекарства от природы

При внезапном приступе астмы выпейте ячменный кофе, проглотите кусочек льда, понюхайте нашатырный спирт, к икрам приложите горчичники.

Залейте 2 ст. ложки измельченной репы культурной 1 стаканом кипятка, варите 15 минут, процедите и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день или по 1 стакану на ночь. Можно также пить кипяченый сок репы.

При удушье 3 ст. ложки плодов боярышника кроваво-красного залейте 3 стаканами кипятка и пейте по 1 стакану 3 раза в день.

Залейте 1 чайн. ложку с верхом сухих листьев крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, дайте один раз закипеть и немного настояться. Пейте как чай ежедневно.

Смешайте в равных частях плоды фенхеля и аниса, корень солодки голой, почки сосны, траву тимьяна ползучего. 2 ст. ложки сбора залейте 200 мл воды, нагревайте на кипящей водяной бане 15 минут, охладите, процедите и доведите количество настоя до первоначального объема. Пейте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день.

Вы хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме? Тогда принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой поддержания нормального уровня сахара в крови. Неудивительно, если учесть, что в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн. человек, и каждый год по этой причине умирает до 4 млн. людей[1]. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови всегда оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

- В кислой среде желудка **инулин** преобразуется во фруктозу — естественный сахарозаменитель, который дает энергию мышцам и тканям, не влияя на уровень сахара в крови.
- **Листья джимнемы** благодаря джимнемовым кислотам замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма; кроме того джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и здоровую выработку инсулина.

4 таблетки «Олиджима» в день[2] — и уровень сахара в крови останется в норме, а у Вас будет меньше поводов для беспокойства за свое здоровье и здоровье Ваших близких.

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru. Будьте здоровы!**

Спрашивайте во всех аптеках города!

РЕКЛАМА И ВЕН

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), г. Москва (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» № МГ RU.001.П1026 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия). СоГР № RU.77.99.11.003.E.009130.04.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама.
[1]«Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html) [2]Рекомендуется регулярный прием «Олиджима» по схеме 25\5 (25 дней приема с 5 дневным перерывом)

Из лофанта анисового делаю настойку

Она снижает давление, избавляет от дрожания конечностей и, как утверждают медики, укрепляет сосуды и предотвращает развитие атеросклероза. Надо взять 5 ст. ложек сухого цвета лофанта (или 10 ст. ложек свежего), залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 20 дней, ежедневно встряхивая. Затем процедить и принимать по 1 чайн. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды, а на ночь по 2 чайн. ложки на 30 мл воды. Курс лечения — 30 дней, затем сделайте перерыв на неделю и повторите.

О. В. Глебова, Воронежская обл.

Травяные отвары от диареи

Хочу поделиться рецептами от диареи, проверенными на себе и своей семье. Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных и смешанных в равных пропорциях листьев брусники и черемухи. Кипятите смесь 10-15 минут, настаивайте 2 часа и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Или 1 стакан измельченной коры черемухи залейте 2 стаканами горячей воды, кипятите 10-15 минут. Выпейте в 2 приема по 1 стакану в течение дня. Также поможет зверобой: 1 ст. ложку травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Л. В. Белова, Тверь

Отвар корней малины от бронхита

Много лет болею бронхитом. Неприятное заболевание часто напоминает о себе весной и осенью. На этот случай у меня есть проверенный рецепт. Промываю корни малины, нарезаю на мелкие кусочки, подсушиваю. 1 ст. ложку заливаю 0,5 л кипятка, 5 минут кипячу, настаиваю 2 часа, процеживаю и делю отвар на 3 порции. Принимаю утром, днем и на ночь в течение 2 недель.

И. Н. Орлова, Тульская обл.

Лекарь пижма

*** От глистов.** Смешайте 1 ст. ложку измельченных семян пижмы с 2 средними измельченными головками чеснока. Смесь залейте 2 стаканами молока, вскипятите и варите под крышкой 10 минут. Отвар процедите, отожмите и теплым используйте для клизм в течение нескольких дней.

*** При лямблиозном холецистите** заварите 1 ст. ложку цветков пижмы 1 стаканом кипятка. Пейте по 3 чайн. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

*** При язве 12-перстной кишки** принимайте этот настой по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

*** От вшей** ополаскивайте голову теплым настоем семян пижмы. Залейте 1 ст. ложку сухих семян 2/5 стакана воды (60°С), настаивайте 3 часа и процедите.

*** Противопоказания.** Пижма обладает абортивным действием, поэтому противопоказана при беременности. Не давайте средства из пижмы детям младшего возраста и следите за дозировкой, так как это слабо ядовитое растение.

Рецепты народной медицины

ТРАВЯНЫЕ КАПЛИ ОТ АДЕНОИДОВ И ПОЛИПОВ

Смешайте на водяной бане измельченную в пудру траву зверобоя и несоленое сливочное масло (в пропорции 1:4). На каждую чайную ложку смеси добавьте 5 капель сока из травы чистотела и перемешайте. Закапывайте в нос по 2 капли 3-4 раза в день. Курс лечения — 7-10 дней. При необходимости через 2 недели перерыва можно повторить.

АРБУЗНЫЕ СЕМЕЧКИ ОТ ПАРАЗИТОВ

Это средство особенно подходит для малышей, и принимать его рекомендуется кормящим мамам. Растолките 1 ст. ложку арбузных семечек и разведите 10 ст. ложками молока. Пейте 2-3 раза в день как чай. Малыш будет лучше себя чувствовать и станет спокойней. Ребенок прекратит скрипеть зубками, у него улучшится сон.

БРУСНИЧНЫЙ ОТВАР ОТ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

Смешайте по 2 ст. ложки листьев и ягод брусники обыкновенной и травы зверобоя продырявленного, заварите 3 стаканами кипятка, кипятите 10 минут на маленьком огне, охладите, процедите. Отвар надо выпить глотками, начиная с 4 часов дня и заканчивая прямо перед сном.

Если необходимо лечить маленького ребенка, подойдет такой рецепт. 2 ст. ложки смеси из листьев и ягод брусники обыкновенной заварите 2 стаканами кипятка, кипятите в течение 10 минут на слабом огне, охладите, процедите. Половину отвара дайте ребенку выпить в течение дня в несколько приемов, а вторую — перед сном.

Намотай на ус — *Сам себе доктор*

Чайная роза — это кладезь витаминов

ЕЕ ЛЕПЕСТКИ ПЕРЕТИРАЮТ С САХАРОМ, ВАРЯТ ИЗ НИХ ВАРЕНЬЕ, А ИЗ БУТОНОВ ЗАВАРИВАЮТ ЧАЙ.

Чайная роза для меня — это воспоминание детства, когда рано утром мы с бабушкой и сестрой шли обносить 3 розовых куста в палисаднике. Пчел и всяких прочих любителей нектара еще не было, от росы промокали ноги. Кусты были высокие, иногда приходилось забираться на стульчик. Розу надо срывать рано-рано утром, потому что днем она теряет лечебные свойства. Мыть лепестки не нужно — достаточно освободить их при помощи ножниц от бутонов, стараясь обрезать плотные белые околоплодники на лепестке. Вот несколько способов приготовления варенья.

Варенье из лепестков. Оно очень полезно при простуде. Из 1 кг сахара и 3 стаканов воды приготовьте сироп. Когда он загустеет, добавьте 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты, растворенной в 1 чайн. ложке воды. Посыпьте 250 г лепестков 1 чайн. ложкой лимонной кислоты и разотрите. Затем опустите их в горячий сироп и варите до готовности.

Есть другой вариант рецепта. Лепестки мелко нарежьте, смешайте с 0,5 кг сахара, оставьте на 2 суток. Оставшийся сахар смешайте с соком половинки лимона и сварите в 1 стакане воды. В горячий сироп опустите засахаренные лепестки роз и на медленном огне варите 10-15 минут.

Собирайте лепестки чайной розы утром в сухую погоду. Сушите их в хорошо проветриваемом затененном помещении, храните в сухих банках.

Для заваривания чая хорошо высушите бутоны и сложите для хранения в хлопчато-бумажный мешочек. Заваривайте и пейте как обыкновенный чай.

Мед из роз обладает поистине волшебной целебной силой. Он применяется как общеукрепляющее, тонизирующее и противовоспалительное средство при хронической пневмонии и туберкулезе легких. Для его приготовления 80 г лепестков роз залейте 100 мл кипятка, томите на слабом огне 15 минут, настаивайте 24 часа. В полученный состав добавьте 4 ст. ложки меда, хорошо размешайте и кипятите до однородности. Принимайте по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день. Мед из роз имеет неповторимые вкус и запах.

Мазь из лепестков применяют наружно при ожогах, фурункулах и для лечения язв голени и пролежней. Для ее приготовления смешайте 2 ст. ложки сухих измельченных лепестков с 5 ст. ложками несоленого сливочного масла.

Розовую воду я применяю для лечения конъюнктивита, стоматита и ангины. Залейте 2 ст. ложки измельченных лепестков 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и используйте для компрессов, примочек и полосканий.

В. В. Синюхова, Краснодарский край

■ ЕСЛИ ТЕБЯ НОСЯТ НА РУКАХ, ОСЫПАЮТ ЦВЕТАМИ И ДАРЯТ БРИЛЛИАНТЫ — ПРОСЫПАЙСЯ, А ТО НА РАБОТУ ОПОЗДАЕШЬ!

■ МИНУТА СМЕХА НА ПЯТЬ МИНУТ ОТОДВИГАЕТ СМЕРТЬ И НА ДЕСЯТЬ ПРИБЛИЖАЕТ РОДЫ.

Поможем почкам

Смешайте в равных частях листья терна, березы, крапивы двудомной, цветы бузины черной. 1 ст. ложку сухого измельченного сбора залейте 1 стаканом воды и варите 10 минут на слабом огне в закрытой посуде. Принимайте по 150 мл в теплом виде утром за 20 минут до еды. Отвар также полезен при болезнях кожи, ревматических заболеваниях, подагре и для очищения организма от токсинов.

При холецистите

2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА ОБЫКНОВЕННОГО ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Пятна на коже смазывала настоянным соком чистотела

Мы с мужем работали по найму — выращивали бахчевые культуры, применяли химические удобрения. Вскоре мои руки покрылись красными зудящими пятнами. Приходилось носить одежду с длинным рукавом, даже в жару. Одна пожилая женщина посоветовала нарвать цветущего чистотела вместе с корнем, очистить его, пропустить через мясорубку и отжать через марлю сок. Так я и сделала. Банку с соком закрыла крышкой и поставила на неделю в прохладное место. Если сок начинал бродить, приоткрывала крышку, чтобы вышел скопившийся газ. Пятна на коже смазывала настоянным соком по 3-4 раза с промежутками в 3-5 минут. Процедуру делала 2 раза в день. Для полного выздоровления хватило 1,5 месяца: кожа полностью очистилась. Сок чистотела можно хранить годами.

Л. В. Добрянская, Астраханская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Чай из бадана повысит иммунитет

БАДАН ОБЛАДАЕТ КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩИМ, ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ И ВЯЖУЩИМ СВОЙСТВАМИ И УКРЕПЛЯЕТ СТЕНКИ МЕЛКИХ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ.

Чай из листьев

Его принимают для повышения иммунитета и при проблемах с желудочно-кишечным трактом как при обычных расстройствах стула, так и при инфекционных заболеваниях. Готовится такой чай только из толстых листьев, которые высохли прямо на корню и приобрели темно-коричневый цвет. Чтобы они полноценно заварились, положите их прямо в чайник, в котором кипятите воду. Доведите воду до кипения вместе с листьями и настаивайте 10-15 минут.

Отвар корневищ

Для внутреннего употребления 1 ст. ложку измельченных корневищ залейте 1 стаканом кипящей воды и кипятите на водяной бане при закрытой крышке 30 минут. Остудите, процедите и разбавьте холодной кипяченой водой до 1 стакана. Принимайте по 2 ст. ложки перед едой 3-4 раза в день при колитах и энтероколитах, в качестве вяжущего, кровоостанавливающего и противовоспалительного средства. Полощите отваром ротовую полость и горло при стоматите, пародонтозе, гнойной ангине. Также используйте его для принятия сидячих ванн при геморрое: температура ванны не должна превышать 38°С, а длительность — не более 20 минут. Курс лечения — 15 ванн (не больше).

Жидкий экстракт

При дисфункциональных маточных кровотечениях, вызванных воспалительными процессами в матке или придатках (эндометрите, сальпингите, оофорите, сальпингоофорите), обильных менструациях и кровотечениях при миоме, фиброме или эндометриозе принимайте внутрь жидкий экстракт корней бадана по 1 чайн. ложке 2 раза в день как кровоостанавливающее средство. Для его приготовления залейте 3 ст. ложки измельченных сухих корневищ стаканом кипятка. Кипятите на слабом огне, упаривая до половины начального объема, и процедите. Наружно при вышеназванных гинекологических заболеваниях, а также для лечения эрозии шейки матки делайте спринцевания разведенным экстрактом корневищ бадана (1 ст. ложка экстракта на 2 стакана воды).

Не навреди

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЛЕЧЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ИЗ БАДАНА ПРИ ПОВЫШЕННОЙ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ, СКЛОННОСТИ К ЗАПОРАМ И ГИПОТОНИИ.

Корень пиона успокоит нервы

Корни пиона заготавливают в августе и сентябре. Пион обладает обезболивающим, бактерицидным и тонизирующим действием. Им лечат бессонницу, эпилепсию, головные боли, вегетососудистую дистонию.

*** При поносах, язве желудка и гастритах, во время желудочных болей, при лечении дизентерии** используют настой и отвар корней пиона. Настой: 1 чайн. ложку измельченных корней пиона залейте 400 г кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Отвар: 1 чайн. ложку корней залейте 400 г горячей воды, кипятите 5 минут, процедите и принимайте по 100 г 3 раза в день за 20 минут до еды.

*** При повышенной возбудимости и утомляемости, чувстве страха и беспокойстве, а также для улучшения сна** принимают настойку: 10 г корней и травы настаивайте в 100 г водки или 40%-ного спирта 2 недели, процедите и принимайте по 15-20 капель 3 раза в день. Курс лечения — 25-30 дней. После 10-дневного перерыва курс повторите

*** При дерматитах, воспалении кожи и слизистых оболочек** делайте компрессы из настоя пиона: 1 ст. ложку корней залейте 200 г кипятка, подогрейте на водяной бане 15 минут, охладите 45 минут при комнатной температуре и процедите.

*** При маточных кровотечениях и гастрите** принимайте настойку: 100 г измельченных семян пиона залейте 400 мл водки, настаивайте 3 недели, процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

P. S. Помните, что настой и настойка пиона в первые часы после приема оказывают успокаивающее действие, а затем стимулирующее и антистрессорное. На кровяное давление и дыхание препараты пиона существенного влияния не оказывают. Использование настойки пиона может незначительно повысить кислотность желудка.

Пион относится к ядовитым растениям, и его применение требует большой осторожности и точной дозировки. Препараты пиона нельзя давать детям до 12 лет!

Бархат амурский

Можно принимать вместе с другими лекарствами по 20 капель 3 раза в день, за полчаса до еды.

Бархат помогает при вирусных гепатитах, холецистите, панкреатите, желчнокаменной болезни, дизентерии; поддаются ей также неврастении и хроническая усталость. Бархат используется при лечении эпилепсии, улучшает зрение, помогает при простудах, всех видах заболеваний почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Настойка не противопоказана и детям. Ее также можно принимать вместе с другими лекарствами по 20 капель 3 раза в день, за полчаса до еды.

Во всех частях растения содержится берберин, обладающий яркими желчегонными свойствами; особенно много его в лубе бархата. Плоды бархата тоже полезны — они понижают содержание сахара в крови и предотвращают развитие сахарного диабета.

На Востоке луб и листья этого дерева с давних пор применяли для восстановления аппетита и пищеварения, при проблемах с желудочно-кишечным трактом, а отварами луба лечили воспаления кожи и глаз, глубокие раны и грибковые поражения кожи. А еще бархат считается особо ценным медоносом — говорят, уступает он только липе.

О пользе груши

● **При дерматите и грибковых заболеваниях** 1 стакан молодых (свежих или сухих) листьев груши залейте 0,5 л кипятка, варите 2-3 минуты на малом огне, остудите и делайте примочки на больные места.

● **Для лечения уретрита** смешайте 2 ст. ложки листьев груши, по 1 ст. ложке травы тысячелистника и спорыша, залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа. Выпейте в 3 приема в течение дня. Лечитесь до исчезновения симптомов болезни.

● **При отложении солей.** Залейте в эмалированной посуде 2-3 молодые веточки груши длиной по 10-15 см 0,5 л воды и кипятите на медленном огне 10-15 минут. К грушевым веточкам можно добавить плоды боярышника, рябины или смородины — по вкусу. Отвар выпейте в 3 приема в течение дня. Курс лечения — не меньше 1 месяца.

При диарее

■ ЗАВАРИТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА ИЗ КОРНЯ АИРА СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ И ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ 2 ЧАСА. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ КОЖУРЫ ГРАНАТА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ДО ПОЯВЛЕНИЯ ЦВЕТА И ВЫПЕЙТЕ ВЕСЬ СТАКАН ЗА 1 РАЗ.

■ В ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ТОЖЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ УСИЛИТЕЛИ ВКУСА. ОНИ НАЗЫВАЛИСЬ «ДЕФИЦИТ» И «ОЧЕРЕДЬ».

■ НЕ ЗАДАВАЙТЕ БОКСЕРУ ВОПРОСОВ, НА КОТОРЫЕ ОН НЕ СМОЖЕТ ОТВЕТИТЬ СЛОВАМИ.

■ ЕСЛИ В РАБОЧЕМ ДНЕ 8 ЧАСОВ, В ЧАСЕ 60 МИНУТ, В МИНУТЕ 60 СЕКУНД, ТО МОЖНО СМЕЛО ДОСЧИТАТЬ ДО 28800 И СПОКОЙНО ИДТИ ДОМОЙ.

При камнях в почках и мочевом пузыре

ПЕЙТЕ НАСТОЙ ИЗ ТРАВЫ ВЕРЕСКА И ОТВАР КОРНЕЙ ШИПОВНИКА.

* Семена моркови размелите в порошок и принимайте по 1 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Такое лечение превращает камни в песок. Или 1 ст. ложку семян моркови залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 12 часов, процедите. Принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 5-6 раз в день до еды.

* 1 чайн. ложку мелко нарезанных корней петрушки и 1 чайн. ложку измельченных листьев петрушки залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 2-3 часа. Весь стакан выпейте в 3 приема до еды небольшими глотками. Зимой можно готовить лекарство из сушеной петрушки (заваривать так же).

* Залейте 2 ст. ложки измельченных корней шиповника 1 стаканом воды, кипятите 15-20 минут, настаивайте, укутав, пока не остынет, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день в течение недели и более. Этот отвар дробит разные камни в желчном пузыре и почечной лоханке на мелкие песчинки. Губительно действует на малярийных паразитов.

* Настаивайте ночь 1 ст. ложку травы вереска в 0,5 л кипятка, утром процедите. Принимайте по 100 г 3 раза в день до еды. Применяется при воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, болезнях почек, почечно-каменной болезни, ревматизме, подагре.

* Настаивайте 3 чайн. ложки свежей спорыньи 4 часа в 2 стаканах кипятка, укутав потеплее. Затем процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Голубика

Листья голубики обладают бактерицидными, противовоспалительными, ранозаживляющими, легкими слабительными свойствами, снижают давление и улучшают деятельность сердца.

*** При диабете** 1 ст. ложку измельченных побегов залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на слабом огне 5-7 минут, процедите, отожмите сырье и принимайте по 1/5 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*** При диарее, дизентерии** 3 ст. ложки измельченных побегов залейте 1,5 стакана кипятка, кипятите на слабом огне 10 минут, настаивайте час, процедите, отожмите сырье и долейте кипяченую воду до первоначального объема. Принимайте по 2 ст. ложки 4-6 раз в день за полчаса до еды.

*** При отеках и сердечно-сосудистой недостаточности** 2 ст. ложки измельченных побегов залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на слабом огне 3-5 минут, настаивайте в термосе 2 часа, процедите, отожмите сырье и принимайте по 2 ст. ложки 4-5 раз в день за 15 минут до еды.

*** При цистите** 3 чайн. ложки листьев залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте 5-6 часов, процедите, отожмите сырье и принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

З. Н. Мохова, Тверь

Спрашивали? Отвечаем

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АЭРОЗОЛЕМ ДЛЯ ГОРЛА?

Как правильно пользоваться аэрозолем для лечения больного горла, чтобы был нужный эффект?

Екатерина, Краснодарский край

Чтобы аэрозоль подействовал, необходимо брызгать препарат в горло, задержав дыхание во время ингаляции. Лучше это делать перед зеркалом — так больше шансов, что лекарство не осядет на языке, а попадет в горло.

КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ?

Могут ли травы плохо сочетаться с обычными лекарствами? Как избежать нежелательных последствий?

О. Н. Шапошникова, Рязанская обл.

Это случается не так уж редко. Например, зверобой может снизить эффективность женских половых гормонов и лекарств, разжижающих кровь. Нежелательно сочетать его со средствами, снижающими кислотность желудка. Дело в том, что некоторые компоненты «травы от ста болезней» могут вмешиваться в процесс переработки лекарств печенью. Женьшень, чеснок и гинкго билоба нельзя применять одновременно с препаратами, уменьшающими свертываемость крови. С ними же несовместим грейпфрутовый сок. Его также нельзя пить тем, кто принимает таблетки для снижения холестерина. Препараты из черники и женьшеня с осторожностью должны применять диабетики. Эти растения понижают уровень сахара в крови, поэтому если на фоне их приема сделать укол инсулина или выпить сахароснижающую таблетку, то уровень глюкозы может упасть ниже нормы. В результате человек может даже потерять сознание. Поэтому, прежде чем начать принимать травы параллельно с медикаментами, надо проконсультироваться с врачом. Также старайтесь пить лекарства и травы в разное время суток.

От кашля смешайте 300 г меда и 1 кг листьев алоэ, влейте 0,5 л воды, доведите до кипения и томите на слабом огне 2 часа, помешивая. Смесь принимайте по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день.

ВОДУ ХЛОРИРУЮТ. ЭТО ВРЕДНО?

Не секрет, что воду, которая течет в наших кранах, хлорируют. Скажите, это вредно?

И. И. Семенов, Санкт-Петербург

Безусловно, такой способ очистки воды не без изъянов. Убивая вредные бактерии, попадающие в водопроводную воду на протяжении всего пути ее следования, хлор заодно уничтожает и микрофлору нашего с вами организма, без которой невозможна полноценная, здоровая жизнь. Доказательство тому — эксперимент, который провели наши микробиологи. Поместив в пробирку с водопроводной водой колонию кишечной палочки, необходимой для нормального процесса пищеварения, ученые решили посмотреть, что с ней произойдет на следующий день. Результат поверг исследователей в шок: от кишечной палочки не осталось и следа. Так, может, отказаться от хлорирования? Увы, на сегодняшний день это один из самых надежных и проверенных способов обеззараживания водопроводной воды. Но способы нейтрализовать вредоносное действие хлора существуют, они хорошо известны каждому из нас. Вы комнатные цветы какой водой поливаете? Правильно, отстоянной. Такую же нужно вливать и в себя. Достаточно оставить водопроводную воду на три дня в открытой стеклянной посуде, дать ей насытиться кислородом. Не хотите ждать три дня? Купите фильтр! Благо их сегодня — большой выбор.

СТАЛА НЕМЕТЬ ЛЕВАЯ РУКА

Мне 52 года. С недавних пор у меня стала неметь левая рука. Говорят, что такое бывает перед инсультом. Неужели это правда? А может быть, причина в другом?

Мария Ивановна, Воронежская обл.

Причин онемения левой руки может быть несколько. Но одна из них — действительно предынсультное состояние. Особенно если дискомфорт в руке долго не проходит или повторяется без видимых причин. Так что не затягивайте с визитом к врачу.

Онемение в руке, которое сопровождается острой болью грудных мышц, может быть вызвано стенокардией или развитием инфаркта миокарда. Рука может неметь из-за того, что пережимается нервно-сосудистый пучок, который питает мышцы, отчего сдавливаются сосуды и нервные волокна в области позвоночника.

Часто причиной онемения руки становится остеохондроз позвоночника. Если к онемению пальцев левой руки добавляются боль и ломота в области груди и спины, боли в области сердца, есть основания заподозрить грудной остеохондроз.

Причиной онемения левой руки и пальцев левой руки могут быть заболевания обменного характера, поражение спинномозговых нервов и их корешков, туберкулез позвоночника, сосудистые заболевания. Иногда причиной онемения становится опухоль в области спинного мозга.

Ну и наконец, боль в левой руке может быть из-за повышенной физической нагрузки или работы руки в неудобном положении. В таком случае лучше всего обеспечить руке покой и отдых.

ВРАЧИ ГОВОРЯТ: ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО. А КАК ЭТО?

Часто слышу по телевизору и читаю в журналах: дышите правильно. А как это — правильно? И почему важно дышать как нужно, а не как само собой дышится?

Ольга, Псковская обл.

Правильным считается дыхание не грудью, как чаще всего дышат люди, а животом, точнее диафрагмой. По сравнению с грудным дыханием оно обеспечивает более полное насыщение крови кислородом, а также выполняет самомассаж органов брюшной полости, улучшает перистальтику кишечника, успокаивающе действует на нервы. Чтобы освоить это «лечебное» дыхание, надо представить, что ваш живот — это воздушный шарик, и попытаться несколько раз медленно его надувать и сдувать. Начать тренировки лучше лежа — так легче, а потом можно переходить

Лечебная физкультура — *На каждый день*

Зарядка для ног после инсульта

После инсульта надо разрабатывать ноги, но как — не знаю.

Любовь Николаевна, пос. Комсомольский, Краснодарский край

Попробуйте ходить, слегка согнув ноги в коленях, по двум линиям, которые через 20 метров сходятся вместе. Можно ходить вперед и назад, подниматься и спускаться по лестнице боком. Можно качаться на качели, отталкиваясь от земли носком парализованной ноги, стараясь тянуть носок к земле, от земли. Больше ходите, пока не почувствуете усталость. Посидите на лавочке, отдохните и продолжайте ходить не меньше часа в день. Очень полезно танцевать: просто выполнять под музыку любые танцевальные движения. Эффект от таких занятий очень высок.

Больше ходите, пока не почувствуете усталость. Посидите на лавочке, отдохните и продолжайте ходить не меньше часа в день.

Если вы не в состоянии даже разогнуть ногу, то без посторонней помощи вам не обойтись. Пусть помощник сгибает и разгибает вашу ногу. А вы лежа на спине, старайтесь контролировать ее, мысленно помогая помощнику. Через какое-то время почувствуете некоторые ощущения в ноге. Зацепитесь своим вниманием за эти ощущения и постепенно учитесь владеть ею. То же самое упражнение надо делать лежа на животе. Все время пытайтесь сами сгибать ногу. Если ноги хотя бы отчасти послушны (или когда станут немного послушны), пытайтесь несколько раз в день выполнять такие упражнения.

* Лежа на спине. На вдохе поднимите одну ногу, на выдохе — опустите. Повторите 5-10 раз каждой ногой.
* На вдохе согните одну ногу в колене и подтяните к животу, на выдохе — верните в исходное положение. Повторите 5-10 раз каждой ногой.
* Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Поднимите левую ногу (не разгибая ее в колене) и пяткой левой ноги коснитесь коленки правой ноги. Повторите 5-10 раз каждой ногой.
* Разведите колени в стороны и сведите их вместе. Повторите 8 раз.
* Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Приподнимите ноги над полом, согните колени и совершайте вращательные движения, имитируя езду на велосипеде. Выполняйте упражнение в течение 2 минут.
* Лежа на правом боку. На вдохе поднимите левую ногу, на выдохе — опустите. Затем лягте на левый бок и поднимите правую ногу. Повторите 5-10 раз каждой ногой.
* Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Сжимайте мяч между коленями 3-8 секунд. Повторите упражнение 4-5 раз.
* Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Максимально оттяните левый носок ступни вперед, затем максимально притяните его к себе, оттягивая пятку и растягивая заднюю поверхность ноги. Повторите 3-5 раз каждой ногой.

Когда начнете ходить (или если уже ходите, но неуверенно), используйте любые способы для тренировки ног. Например, поставьте парализованную ногу на бордюр, а здоровую — на асфальт и идите.

Лекарства от природы

ОТ БЕССОННИЦЫ — ВАННА С АИРОМ

200 г измельченного аира (подойдут как листья, так и корни) залейте 2 стаканами кипятка и подержите на слабом огне 30 минут. Затем процедите, вылейте отвар в ванну с теплой водой и полежите в ней 15 минут. Крепкий сон после такой ванны гарантирован!

ЗОЛОТОЙ УС ВЫЛЕЧИТ ЯЗВЫ

Лист золотого уса промойте в теплой воде, затем в горячей и измельчите так, чтобы выделился сок. Полученную массу наложите на язву, накройте стерильной салфеткой и забинтуйте на ночь. Если после такой процедуры появится гнойная корочка или гнойный налет сверху, не пугайтесь. Смочите перекисью водорода марлевую салфетку и обработайте язву. Опять наложите влажную массу из золотого уса и забинтуйте.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

к дыханию сидя и стоя. Если делать это регулярно, правильное дыхание войдет в привычку, и вы станете здоровее.

ОБНАРУЖИЛИ ПЕРЕГИБ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Можно ли его исправить? Очень надеюсь на вашу помощь.

Е. Венаминова, Московская обл.

Перегиб желчного пузыря — это не болезнь, а анатомическая особенность человека, такая же, как цвет глаз или цвет волос. Связано это с тем, что одна из стенок желчного пузыря плотно прирастает к печени. Образно говоря, часть пузыря фиксированная, а часть подвижная, размер которой зависит от наполнения желчного пузыря. Чем больше он наполнен, тем больше растянут и, соответственно, сильнее перегиб.

На работу желчного пузыря перегиб никак не влияет. И если вы не испытываете никаких неприятных, болезненных ощущений, можете смело не обращать на него внимания. Если же есть боли, то, скорее всего, они связаны с нарушением функции желчного пузыря или с его хроническим воспалением. Перегиб здесь ни при чем.

ВСЕ МИНДАЛИНЫ В ПРОБКАХ. КАК ИХ ОЧИСТИТЬ?

У меня хронический тонзиллит, все миндалины в пробках. Как их очистить?

Елена, Волгоград

Очищать миндалины от пробок должен врач вручную или при помощи специальных аппаратов. В первом случае врач набирает лекарственный раствор в шприц, надевает на него изогнутую трубку, вводит ее в лакуну и промывает. Повторять процедуру нужно не менее пяти раз. Это самый распространенный, давно используемый метод. Однако он теряет свою популярность, потому что не позволяет проникнуть в мелкие лакуны и их содержимое все равно не вымывается до конца.

При аппаратном очищении на миндалины после местной заморозки надевается вакуумный отсос. Он вытягивает содержимое. Затем лакуны промывают антисептическим раствором и при помощи ультразвука вводят лекарство, которое уничтожает болезнетворные бактерии и снимает воспаление. Курс лечения — 8-10 сеансов. Если болезненный процесс в горле сразу победить не удалось, надо пройти еще один курс процедур через полгода.

Самостоятельно очищать лакуны от пробок нельзя.

Чтобы почистить сосуды от холестерина и укрепить работу сердечной мышцы, каждый раз после еды съедайте по 10 ягод красной рябины в течение 10 дней.

СТАЛА КРУЖИТЬСЯ И БОЛЕТЬ ГОЛОВА

Последнее время часто нервничаю. От этого стала кружиться и болеть голова. Посоветуйте успокаивающее средство.

О. Белогурова, Псков

Мелисса прекрасно снимает нервные спазмы, уменьшает головокружения и шум в ушах. Траву можно добавлять в чай или готовить из нее отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка.

МОЖНО НЕ ПИТЬ ТАБЛЕТКИ ОТ ДАВЛЕНИЯ?

Мне 45 лет, гипертония II степени. В течение 12 лет принимала «Тенорик». Давление стабилизировалось: было 180/120, стало 130/80. Могу ли отказаться от таблеток или вообще заменить «Тенорик» на другой препарат?

Елена, Волгодонск, Ростовская обл.

Отказываться от лечения ни в коем случае нельзя, так как это может вызвать очень резкий и опасный подъем давления. Вам может казаться, что давление стабилизировалось, но это не так. Стабилизировалось оно только благодаря лечению и будет оставаться в норме, если продолжать прием таблеток. Если хотите заменить «Тенорик» на другое лекарство, обратитесь к вашему кардиологу.

У МУЖА ГЕМОРРОЙ?

У мужа, когда он ходит в туалет по-большому, из заднего прохода выделяется кровь. Но боли при этом нет. К врачу он не идет — стесняется. А ведь, если не ошибаюсь, такой симптом означает, что у него геморрой?

В. Фатьянова, Тверь

Многие люди, страдающие кровотечениями из заднего прохода, подолгу тянут с визитом к врачу, ошибочно считая, что потеря 15-20 г крови в день — мелочь. Длительная хроническая кровопотеря заканчивается тяжелой железодефицитной анемией. Кроме того, кровотечение из заднего прохода не обязательно связано с геморроем. Такой же симптом у онкологических болезней. Поэтому убедите супруга показаться проктологу.

На приёме у хирурга

ЕЗДИЛА НА ВЕЛОСИПЕДЕ И УПАЛА НА ПОПУ...

Ездила на велосипеде и дважды неудачно упала на попу. Боль была сильной. Я сделала рентген, хирург сказал, что у меня перелом крестца, это никак не лечится, фиксировать крестец при переломе не надо, рекомендовал только мазать мумие. Неужели переломы лечатся мазью?

Надежда, Московская обл.

Возможно, речь идет все-таки о переломе копчика, а не крестца. Пациенты часто путают эти анатомические структуры. При переломе копчика гипс действительно не наложишь. При переломе позвонка в области крестца, особенно оскольчатого или со смещением, необходим длительный постельный режим. При тяжелом переломе крестец фиксируется с помощью специальной конструкции. Это тяжелое состояние требует госпитализации. Если есть сомнения по поводу диагноза, советуем сделать МРТ пояснично-крестцовой зоны. При такой травме мумие усиливает восстановительные процессы (пиявки, кстати, тоже). И вам теперь обязательно надо наблюдаться у хирурга-травматолога и мануального терапевта, чтобы в дальнейшем избежать проблем.

ДОЛГО НЕ ЗАЖИВАЕТ ШОВ...

После операции долго не заживают швы на животе. Что делать?

Ольга Н., Липецкая обл.

Возможно, в организме не хватает белка и витаминов, и это тормозит заживление ран. Причина может быть и в их нагноении, тогда необходимо ежедневно делать перевязки и промывать. Долго не заживают раны из-за воспалений, осложнений после операции. В любом случае сначала нужно выяснить причину.

СЛУЧАЙНО СОДРАЛА РОДИНКУ

Слышала, что травмировать родинку очень опасно. А что делать, если это вдруг случилось?

Надежда Ивановна, Кемеровская обл.

Сначала необходимо остановить кровотечение при помощи тампона, смоченного в перекиси водорода. Затем нужно положить на родинку сухую марлю, сложенную в несколько слоев, прижать пальцем и подержать в течение 10-15 минут. Если родинка оторвалась полностью, ее надо завернуть в марлю, смоченную фисраствором, и сдать на гистологический анализ. Если родинка травмирована частично, нужно обратиться в медицинское учреждение, где ее правильно удалят и отправят на анализ.

Маслом можно лечиться

● **При артрите** смешайте по пузырьку камфорного, пихтового и эвкалиптового масел и хорошенько взбейте. Натирайте смесью больной позвоночник и колени, а также используйте при радикулите и остеохондрозе.

● **От головных болей, для чистки сосудов головного мозга** смешайте равное количество меда, оливкового масла (можно нерафинированного подсолнечного) и лимонного сока. Принимайте по 1 чайн. ложке утром натощак за 30-40 минут до еды.

● **Для лечения кожных воспалений** приготовьте масло из свежих бархатцев (тагетеса). Плотно набейте банку цветками, залейте оливковым маслом и настаивайте 40 дней, ежедневно перемешивая деревянной палочкой. Процедите и храните в холодильнике. По этому же рецепту из свежего лекарственного сырья можно сделать практически любое масло. Например, масло тысячелистника (для лечения диатеза и язвы желудка) и зверобоя (для лечения ожогов, витилиго и трофических язв).

Умные мысли

■ НИКТО НЕ ОЩУЩАЕТ, КАК УХОДИТ
МОЛОДОСТЬ, НО ВСЯКИЙ ЧУВСТВУЕТ,
КОГДА ОНА УЖЕ УШЛА.

Сенека

■ КАК МАЛ ПРОМЕЖУТОК МЕЖДУ ВРЕМЕНЕМ,
КОГДА ЧЕЛОВЕК ЕЩЕ СЛИШКОМ МОЛОД
И КОГДА
ОН УЖЕ СЛИШКОМ СТАР.

Шарль Луи Монтескье

■ МОЛОДОСТЬ — ВОТ ВРЕМЯ ДЛЯ УСВОЕНИЯ МУДРОСТИ, СТАРОСТЬ — ВРЕМЯ
ДЛЯ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ.

Жан-Жак Руссо

■ ДОБРАЯ ПОЛОВИНА РОССИЯН В ПОНЕДЕЛЬНИК УТРОМ ВЫГЛЯДИТ
КАК ВООБЩЕ НЕДОБРАЯ.

■ ЕСЛИ СТОРОНИТЬСЯ ВСЕХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, МОЖНО ПРОЙТИ
МИМО ВСЕХ УДОВОЛЬСТВИЙ.

■ ТОЛЬКО В РОССИИ ФИРМА С НАЗВАНИЕМ «АВИЦЕННА»
МОЖЕТ ТОРГОВАТЬ АЛКОГОЛЕМ...

■ КАЖДЫЙ РЕЦЕПТ В КУЛИНАРНОЙ КНИГЕ ДОЛЖЕН НАЧИНАТЬСЯ СЛОВАМИ:
«ВЫКЛЮЧИТЕ КОМПЬЮТЕР»...

На приёме у онколога

От химиотерапии снизился уровень лейкоцитов

После лечения рака молочной железы с помощью химиотерапии резко снизился уровень лейкоцитов в крови. Врачи поставили диагноз нейтропения. Не хочется пить таблетки. Может, как-то можно обойтись без них?

Светлана Николаевна, Краснодарский край

Нейтропения — это снижение уровня нейтрофилов в крови. Они составляют 93-96% всех лейкоцитов и являются важнейшими защитниками организма. Поэтому при их нормальном содержании в крови (4-7 млн клеток на 1 мл крови) человек надежно защищен от инфекций, вызываемых болезнетворными бактериями. Когда же число нейтрофилов падает ниже 500 тысяч на 1 мл крови, сильно возрастает риск развития инфекционных заболеваний. Наиболее часто возникновение нейтропении связано именно с проведением химиотерапии: наряду с атакой на опухолевые образования химиопрепараты пагубно влияют и на здоровые клетки. Лечение нейтропении зависит от уровня снижения лейкоцитов. При незначительном снижении поправить положение можно с помощью сбалансированного питания, употребляя больше зелени, овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, витаминов группы В, С, Е, а также принимая настойки женьшеня, плодов шиповника. При этом надо обязательно регулярно сдавать кровь на анализ. При более значительном уровне снижения лейкоцитов без приема специальных лекарств не обойтись. Поэтому лечиться надо в зависимости от уровня содержания нейтрофилов в крови.

От редакции

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЛИ ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ:
С. Д. БОБРИН, терапевт;
А. Т. ЖЕГУНОВ, хирург;
С. П. КОЛЯГИНА, онколог;
Т. П. ЛОГИНОВА, врач лечебной физкультуры

PS Если вы не можете справиться с болезнью, присылайте вопросы в редакцию по адресу: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Наши специалисты помогут вам.

О мужчинах и сексе

Больше знаешь, меньше спишь

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО СЕКС СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА.

* Мужчина может испытывать оргазм без эякуляции. Поэтому, даже если вы не увидели, скажем так, вещественных доказательств, это еще не значит, что он симулирует.

* Средняя скорость, с которой сперма «выстреливает» при эякуляции, — 70 км/ч. Пристегните ремни!

* Оргазм способствует выработке эндорфинов, действующих как болеутоляющее, и окситоцина, который вызывает чувство привязанности.

* Вниманию заядлых ловеласов! Последние исследования показали: занимаясь любовью с постоянной партнершей, мужчины испытывают более сильное возбуждение и получают больше удовольствия, чем те, кто практикует секс на одну ночь.

* Секс 3-5 раз в неделю — приятное и полезное занятие, особенно для мужчин. Если постоянно поддерживать свое достоинство в тонусе, можно предотвратить проблемы с эрекцией в будущем. Не все же бицепсы качать.

* При сексуальном возбуждении и мужчины, и женщины задерживают дыхание. Но дышать полезно для организма и для оргазма, ведь чем больше кислорода в тканях, тем ярче ощущения.

* Оргазм будет интенсивнее, если приподнять бедра и как можно сильнее сжать мышцы тазового дна перед самым пиком.

* Если у вас замерзли ноги, шансы на оргазм падают. Необязательно, конечно, заниматься сексом в носках. Хотя почему бы и нет?

* Удовлетворенность мужчины отношениями напрямую зависит от того, как часто его касается любимая. Обнимайте и властвуйте!

* Кожа возбужденного мужчины вырабатывает феромоны, безотказно действующие на женщину.

* Если у женщины в центре верхней губы бугорок, она склонна испытывать оргазм чаще, чем те, у кого его нет.

* «Так себе секс» — веская причина для разрыва отношений. Так считают 50% женщин и 44% мужчин.

* Британские ученые выяснили: регулярный секс приносит то же удовлетворение, что и прибавка к годовой зарплате в виде 60000 фунтов (2800000 рублей). Удовольствие стоит денег. Даже таких.

МЕЖДУ ЛЮБОВЬЮ И СЕКСОМ БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА: СЕКС СНИМАЕТ ЧУВСТВО НЕЛОВКОСТИ, ЛЮБОВЬ ЕГО ПОРОЖДАЕТ.

Рецепты старины

Что советует Нострадамус

У знаменитого лекаря и алхимика Нострадамуса был рецепт для женщин, потерявших интерес к сексу.

Нужно очистить и нарезать на тонкие пластины 100 г корня имбиря, несколько раз промыть и варить 10 минут. Воду слить, опять налить чистой воды и варить еще 10 минут. Потом проделать то же самое еще раз, а в последний, четвертый раз, проварить имбирь 20 минут. Положить его на салфетку и оставить сушиться до утра. Утром положить имбирь в кастрюлю, залить 300 мл меда и проварить 15 минут на слабом огне под крышкой. И так делать 3 дня подряд. Нострадамус советовал ежедневно съедать по 1 чайн. ложке имбирного джема для повышения возбуждения.

О полипах

● У женщин полипы могут появиться на любой слизистой половых органов — в цервикальном канале, в матке, даже на плаценте. Но излюбленным местом является все же шейка матки. Спровоцировать их появление может застарелая эрозия, воспаления эндометрия в матке, механические повреждения и воспаления в цервикальном канале, а также нарушение гормонального фона у женщины.

● Небольшие полипы могут долгое время не давать себя знать, тогда как крупные кровоточат и доставляют женщине дискомфорт. Полипы, которые появляются на шейке матки, могут привести к развитию рака шейки или непосредственно тела матки.

● Появление полипов в мочевом пузыре может сопровождаться небольшим кровотечением, практически всегда чувствуется дискомфорт во время мочеиспускания, а также частые позывы сходить в туалет. Спровоцировать их появление могут цистит или уретрит, курение, а также наследственная предрасположенность.

От операции я отказалась и решила лечиться народными средствами

АйБолит

У меня была диффузная мастопатия. Предлагали операцию, но я отказалась и решила лечиться народными средствами. Нашла рецепт, который помог избавиться от болезни. Для приготовления лекарства взяла 2 кг грецких орехов (ядра и перегородки), ядра измельчила ножом (можно в мясорубке), перегородки — в кофемолке. Затем 50 г сушеных березовых почек и 1 ст. ложку тысячелистника измельчила в кофемолке. Все компоненты сложила в в банку, залила 0,5 л водки, добавила 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку сока алоэ. Настаивала 12 дней, периодически перемешивая. Принимала по 1 десертной ложке 3 раза в день, пока смесь не закончилась. Через несколько месяцев курс можно повторить.

Т. Текеева, Дагестан

Мне этот рецепт помог справиться с аденомой

АйБолит

Страдающим от аденомы советую смешать равные по объему аптечные пихтовое и облепиховое масла, хорошо взболтать, слегка подогреть. Затем смочить в смеси ватный тампон и осторожно ввести его в прямую кишку, оставив там до опорожнения. И так делать 30 дней подряд. Мне этот рецепт помог справиться с аденомой, и сейчас чувствую себя здоровым.

Андрей Васильевич, Кемеровская обл.

Жизнь вкривь и вкось...

Мужские проблемы

Сначала под кожей пениса появились небольшие затвердения. Через некоторое время при эрекции он стал отклоняться влево. Загиб постепенно увеличивался, появилась боль при половом акте. И — самое страшное! — эрекция начала подводить.

Иван, Екатеринбург

Таковы симптомы болезни Пейрони. Она начинается с фиброза белочной оболочки пещеристых тел. Это приводит к образованию фиброзных бляшек и в конечном итоге к искривлению полового члена. По поводу причины заболевания врачи до сих пор не могут прийти к единому мнению. Выделяют три основных фактора: микротравмы пениса, инъекции в тело пениса препаратов, стимулирующих эрекцию, и наследственная предрасположенность.

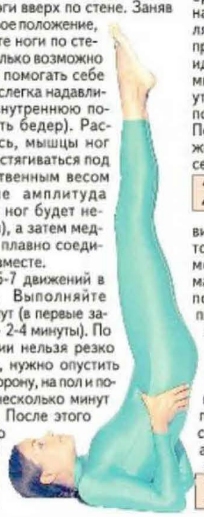
Фиброзные бляшки — доброкачественные образования, в рак не перерождаются. Однако они могут доставлять мужчине массу неприятностей: болевые ощущения при возникновении эрекции, эстетические проблемы. На начальных стадиях болезни возможно консервативное лечение: прием витамина Е, ферментов и гормонов, физиотерапия, обработка бляшек лазером и ультразвуком. Но этих мер недостаточно, если диаметр бляшки превышает 1 см и искривление члена уже значительное. Выход один — операция. При ушивании оболочки искривление исчезает, но член может укоротиться на 1-1,5 см. При хирургическом иссечении бляшек нормализуется кровообращение, что позволяет избежать осложнений и сохранить эрекцию.

С. А. Ерофеев, уролог, врач высшей категории

Поставим органы на свои места

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ СМЕЩЕНИИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

Чтобы поставить их на место, используют такое «перевернутое» упражнение. Лягте на пол, (туловище перпендикулярно стене, ягодицы «сидят» на стене), поднимайте ноги вверх по стене. Заняв устойчивое положение, разведите ноги по стене насколько возможно (можете помогать себе руками, слегка надавливая на внутреннюю поверхность бедер). Расслабьтесь, мышцы ног будут растягиваться под их собственным весом (вначале амплитуда развода ног будет небольшая), а затем медленно и плавно соедините их вместе.



Ритм 5-7 движений в минуту. Выполняйте 5-10 минут (в первые занятия — 2-4 минуты). По окончании нельзя резко вставать, нужно опустить ноги в сторону, на пол и полежать несколько минут на боку. После этого можно садиться и постепенно вставать.

Думай, думай

Зачинать ребёнка лучше в сентябре

СЕКСА В СЕНТЯБРЕ НЕ ТАК МНОГО, КАК В МАРТЕ, ЗАТО ОН ГОРАЗДО БОЛЕЕ ПЛОДОТВОРНЫЙ. И ЕСЛИ ДО СИХ ПОР В ДЕЛЕ ПРОДОЛЖЕНИЯ РОДА У ВАС ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЛОСЬ, ТО ТЕПЕРЬ УЖ НАВЕРНЯКА ПОЛУЧИТСЯ. И ВОТ ПОЧЕМУ...

1 Долгожданная беременность очень часто случается после отпуска, потому что организм перестает отвлекаться на ерунду. Для нормальной овуляции требуется, чтобы система производства гормонов работала идеально. А для этого нужно немного: хорошо выспаться, выйти утром на солнышко, побегать и поплавать, а после перекусить. После отпуска на море не только женщина, но и мужчина в лучшей сексуальной форме.

2 Налегая все лето на яркие овощи и фрукты, вы получили ударную дозу поливитамина А (бета-каротина), который стимулирует синтез гормона прогестерона у будущей матери. Прогестерон отвечает за подготовку эндометрия к имплантации зародыша. И он же необходим для вынашивания беременности до образования плаценты (до 14-16 недель). А если вы отдыхали у моря, ели морепродукты, то накопили запасы витамина Е: при его недостатке не происходит овуляция, а следовательно, невозможно и зачатие.

3 Витамин D, который вырабатывается под влиянием солнца, играет важнейшую роль в активизации половой системы мужчины. Он буквально заряжает энергией сперматозоиды, они становятся по-хорошему злыми и по-настоящему агрессивными.

4 Без витамина D плохо усваивается кальций, который необходим для строительства крепкого костного аппарата плода. При недостатке этого минерала у женщины во время беременности могут возникнуть проблемы не только с зубами, но и со всей костной системой. Так что беременеть нужно, хорошенько подзарядившись энергией солнца.

5 Летом вы наверняка больше, чем обычно, находились на свежем воздухе и при этом меньше ели мяса, консервов и сладостей, но больше овощей и фруктов. Пектины, которые есть во фруктах, способствуют выведению вредных веществ. А клетчатка выметает все лишнее и вредное из организма, делая его чище и здоровее.

6 Зеленые листовые овощи и пряные травы, которых в избытке с мая по август, не просто низкокалорийная пища, но и мощный источник фолиевой кислоты, которая предотвращает вероятность преждевременных родов и дефектов у ребенка. Та же зелень — источник витамина К, влияющего на свертываемость крови (то есть на нормальное кровоснабжение плаценты и плода). Плюс магний — кто не добрал его летом в зеленых овощах, тому наверняка пропишут его же в таблетках для предотвращения гипертонуса матки.

Теперь наверняка получится

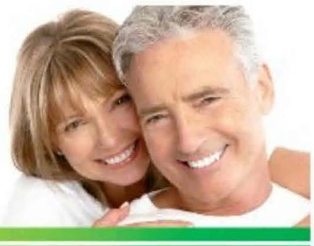
7 Если сейчас у вас все получится, последние месяцы беременности не надо будет маяться под шубой или объемным пуховиком. А на самый скользкий и холодный период года придется самый безопасный и комфортный второй триместр.

У детей, родившихся в конце весны-начале лета, риск простудиться ниже, чем у зимних. Летом можно гулять с ребенком сразу после выписки из роддома. А к наступлению холодов у него уже сформируется иммунитет. Первые шаги подросшему младенцу (10-12 месяцев) тоже удобнее будет делать в сандалиях, а не в валенках.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Шесть вопросов о здоровье

Эвалар



Как помочь своим суставам и при этом не навредить желудку, если мне часто приходится принимать нестероидные противовоспалительные средства? Боюсь заработать язву.

Юлия, г. Ачинск

Дополнительно принимайте Настойку Сабельника Эвалар. Она соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение артритов и артрозов щадящим.

Настойка Сабельника Эвалар:

- много лет применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- единственное в России лекарство на основе сабельника.

Настойка Сабельника Эвалар — лечит суставы, не повреждая желудок!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ЛС-00243

Узнала, что в России от инфарктов и инсультов каждый год умирает около 1 миллиона 300 тысяч человек. Это настоящая эпидемия! Что делать? Как обезопасить себя?

Елена, г. Томск

Необходимо следить за уровнем холестерина в крови и поддерживать его в границах нормы — тогда сердечно-сосудистая система продолжит работать без сбоев и «потрясений».

Если Вы хотите, чтобы холестерин в крови оставался в норме, уменьшите в рационе питания животные жиры и принимайте специальные растительные добавки, такие, как Атероклефит Био.

Атероклефит Био — это особенный комплекс на основе красного клевера, усиленного экстрактом цветков боярышника и витаминами для сердца. Благодаря такому составу Атероклефит Био способствует поддержанию нормального уровня холестерина в крови и здоровья сердечно-сосудистой системы в целом. А ведь сердечно-сосудистая система — самая главная система организма. Регулярный прием Атероклефита Био значительно улучшит качество Вашей жизни!

Часто слышу, что болезни сердца очень «молодеют». А мне 40 лет — не хотелось бы так рано хвататься за сердце. Как позаботиться о его здоровье?

Владимир, г. Уфа

Когда-то считалось, что беспокоиться о здоровье сердца можно только после 50, а сегодня все больше людей хватаются за сердце уже в 40 и даже в 35 лет! Ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирает больше полумиллиона человек!

Чтобы не попасть в «сердечную» статистику, пересмотрите свой образ жизни: больше двигайтесь и регулярно поддерживайте сердце, насыщая рацион питания биологически активными веществами и витаминами, необходимыми для его здоровья.

Все это содержит КардиоАктив от «Эвалар»! В нем экстракт боярышника, который поддерживает работу сердца. Его действие в КардиоАктиве усилено «витаминами для сердца» — калием и магнием. Такой комплекс в одной таблетке **питает и укрепляет сердце, делая его более сильным и выносливым.**

Принимайте КардиоАктив для активной жизни Вашего сердца!

Из телепередачи узнала, что для здоровья щитовидной железы очень полезен редкий вид травы лапчатки — лапчатка белая. Где ее можно найти?

Ирина, г. Абакан

Действительно, лапчатка белая уже давно зарекомендовала себя как эффективное средство для здоровья щитовидной железы. Она встречается во многих народных рецептах, ее издавна применяют травники.

Сегодня лапчатку белую можно найти на полках аптек: компания Эвалар предлагает Эндокринол — растительный[1] комплекс для здоровья щитовидной железы на основе лапчатки белой! Так как лапчатка белая крайне редко встречается в природе, специалисты «Эвалар» выращивают эту редкую траву на собственных плантациях в предгорьях Алтая и гарантируют — в составе Эндокринола именно лапчатка белая. Ее бережно собирают в период максимальной насыщенности активными веществами и грамотно перерабатывают, сохраняя все полезные свойства.

Дополнительно используйте крем-гель Эндокринол с лапчаткой для кожи в области шеи. Капсулы и крем, действуя изнутри и снаружи, создают оптимальную концентрацию биологически активных веществ.

Эндокринол — это надежная поддержка для щитовидной железы.

Недавно зашла в аптеку за пустырником, а там их — несколько видов на одной полке. Честно говоря, немного растерялась. Подскажите, как сделать правильный выбор?

Т. Ткач, Омск

Сегодня одним из самых популярных пустырников является Пустырник Форте от компании «Эвалар».

В Пустырнике Форте от «Эвалар» содержится экстракт пустырника с высокой активностью. Существует около 20 видов этого растения — но все они с разными свойствами. А компания «Эвалар» выращивает на собственных плантациях в предгорьях Алтая особый сорт пустырника сердечного с высоким содержанием флавонов, которые обладают превосходными успокаивающими свойствами. Пустырник Форте производится в условиях современного фармацевтического производства и контроля качества по международным стандартам.

Кроме того, в Пустырнике Форте экстракт пустырника впервые многократно усилен «элементами спокойствия»: магнием и витамином B_6 (патент РФ № 2361599). Сочетаясь в одной таблетке, они более эффективно снижают возбудимость нервной системы и помогают контролировать эмоции. За свои превосходные свойства Пустырник Форте получил название «Формула спокойствия».

Выбирайте в аптеках Пустырник Форте от компании «Эвалар», чтобы стать хозяином своих эмоций!

В аптеках такое множество средств с кальцием! На что нужно ориентироваться при выборе?

В.И. Анисина, Пермь

Главное, чтобы кальций усваивался организмом. Для его усвоения требуется немало дополнительных условий. Одно из них — присутствие витамина Д3, а самое главное — наличие микроэлементов: марганца, меди, бора, фосфора, цинка, кремния и т.д. Горный кальций Д3 с мумие от компании «Эвалар» полностью отвечает этим условиям.

Во-первых, Горный кальций на 100% удовлетворяет суточную потребность организма как в кальции, так и в витамине Д3. Во-вторых, мумие в составе Горного кальция содержит более 30 макро- и микроэлементов, что способствует более полному усвоению кальция организмом. И в-третьих, мумие является естественным катализатором (ускорителем) доставки кальция в костную ткань, способствует улучшению минерального состава и структуры костной ткани. Именно поэтому Горный кальций Д3, сочетаясь в одной таблетке с мумиё, способствует лучшему усвоению кальция, нормализации его обмена, регенерации костной ткани при переломах.

РЕКЛАМА № 10/05

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

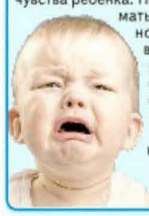
[1]Растительный – по содержанию действующих компонентов. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы Добровольной сертификации "Марка года" и представлены в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы (не лечебного действия). Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью.
СоГР № RU 77.99.11.003.E.011980.07.12 , СоГР № KZ.16.01.78.003.E.006790.04.11, СоГР № RU.77.99.13.003.E.000229.01.11, СоГРиР RU.77.99.11.003.E.051878.12.11, СоГРиР RU.50.99.05.001.E.000122.10.10, СоГР № RU.77.99.11.003.E.014893.05.11 БАД. Не является лекарством. Реклама

Цепочка замыкается

Холодная мать не может сопереживать

Чтобы понять ребенка, нужно вспомнить себя в этом возрасте и снова пережить то состояние, через которое проходит сейчас малыш.

Женщины, у которых были холодные или жестокие матери, не интересуются чувствами своих детей и делают общение с ними поверхностным и коротким. Чтобы понять другого человека, надо поставить себя на его место. Чтобы понять ребенка, нужно вспомнить себя в этом возрасте и снова пережить то состояние, через которое проходит сейчас малыш. Но если в детстве мамы было много негативного, она постарается забыть этот период своей жизни. А значит, не захочет и не сможет понять чувства ребенка. Но и это еще не все. Если мать была нечувствительной к переживаниям дочери, то и та не станет сочувствовать своему ребенку. Цепочка замкнулась...



И. В. Сомова, психолог

■ КУДА НЕ ВЛЕКУТ СПОСОБНОСТИ, ТУДА НЕ ТОЛКАЙ.

Я. Коменский

■ НАУЧИТЬ ЧЕЛОВЕКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ — НЕЛЬЗЯ, НО ВОСПИТАТЬ ЕГО ТАК, ЧТОБЫ ОН БЫЛ СЧАСТЛИВЫМ, МОЖНО.

А. С. Макаренко

■ ДАЙТЕ НАМ ЛУЧШИХ МАТЕРЕЙ, И МЫ БУДЕМ ЛУЧШИМИ ЛЮДЬМИ.

Ж.-П. Рихтер

Разболелось ушко...

СПРАВИВШИСЬ С НЕБОЛЬШИМ НАСМОРКОМ, РЕБЕНОК УЖЕ ПОЧТИ ВЫЗДОРОВЕЛ. И ВДРУГ ОН ПРОСЫПАЕТСЯ НОЧЬЮ, С ПЛАЧЕМ ХВАТАЯСЬ ЗА УШКО.

Опытная мама сразу догадается, что у крохи отит. Лучше всего поможет согревающий компресс. Кожу вокруг ушка смажьте вазелином, чтобы не было раздражения. Слегка подогрейте камфорный спирт или водку, смочите в нем сложенную в несколько слоев марлю, отожмите и положите вокруг ушной раковины. Ухо и слуховой проход оставьте открытыми! Вырежьте круг из вощеной бумаги с разрезом посередине и поместите поверх марли. Третьим слоем положите вату и закрепите ее бинтом (ушко остается снаружи!). Держите компресс не более 1-2 часов. Тепло успокаивает боль, но это не значит, что мама может успокоиться. Покажите крохе лору. Недолеченный отит может перейти в хроническую форму.

К частым отитам в раннем возрасте предрасполагают анатомические особенности детского органа слуха. Евстахиевы трубы, соединяющие носоглотку с барабанной полостью, у малышей короче и шире, чем у взрослых. При малейшей простуде воспалительный процесс перекидывается через евстахиеву трубу в барабанную полость, где расположены слуховые косточки, мышцы, нервы, сосуды. Если инфекция уже попала в барабанную полость, важно удалить из нее гной. Лор может назначить крохе мини-операцию — прокол барабанной перепонки. Не отказывайтесь от нее: после прокола крохе сразу станет легче. А главное — снизится риск осложнений. Иногда гной сам прорывается наружу. В этом случае нужно 3-4 раза в день прочищать ушко жгутиками из ваты, смоченными в перекиси водорода. Врач порекомендовал закапывать в ушко крохе борный спирт? Делайте это только после того, как оно прочищено! Наклоните головку малыша в сторону здорового уха и закапайте лекарство, подогретое на водяной бане до температуры тела. Еще удобнее вводить борный спирт в слуховой проход на ватном тампоне. Повторяйте процедуру 3-4 раза в день. Врач назначил малышу прогревание уха синей лампой? Эта процедура дает очень хороший эффект.

ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ БОЛЬНОМУ РЕБЕНКУ ТЕМПЕРАТУРУ УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ. РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАПИСЫВАЙТЕ. ЭТО ПОМОЖЕТ ДОКТОРУ СУДИТЬ О ТЕЧЕНИИ БОЛЕЗНИ КРОХИ.

С рождением ребёнка в моей жизни появилось не только счастье, но и бессонные ночи

За лекарствами всегда ходим в аптеку, и не знаем, что привычные с детства продукты могут помочь. Мама, бабушка, а теперь и я добавляем в супчики, бульоны для аромата и приятного вкуса лавровый лист. Но знаете ли вы, что лаврушка обладает еще целым рядом полезных свойств? А я теперь знаю, моя бабушка рассказала несколько золотых рецептов от болезней.

С рождением ребенка в моей жизни появилось не только счастье и радость, но и бессонные ночи, детские болезни. Когда ребенку было полгода, заметила на его щеках яркие красные пятна, которые к вечеру покрылись тонкой корочкой. Обратилась к врачу: диагноз — диатез. Назначили строгую диету и мазь прописали. Бабушка меня успокоила, сказала, что у многих детей такое бывает. Мою маму она лечила отваром лаврового листа. Кипятила в эмалированной кастрюле 1 л воды, бросала 10 листов лавра, варила на слабом огне 5 минут, накрывала крышкой, укутывала, настаивала всю ночь. Утром отвар процеживала, добавляла в чай, кисель или просто водичку по 6-8 капель 2 раза в день. Таким отваром и я поила своего малыша 4 месяца, а еще 2 раза в неделю купала в ванночке с настоем лавра. Делала так: 20 листьев заливала литром кипятка, настаивала 1 час. Эти рецепты помогли избавиться от диатеза раз и навсегда, без мазей, но диету соблюдали.

Ю. А. Штоколова, Орловская обл.

Будем рожать!

Такой случай

21-летняя Екатерина Батина, страдавшая тяжелой формой детского церебрального паралича, познакомилась с мужчиной, у которого был схожий недуг. Молодые люди поженились, и через некоторое время Катя забеременела. «Я была очень счастлива, но беспокоилась, как скажется моя болезнь на малыше, — рассказала Екатерина. — Всю жизнь я передвигалась только в инвалидной коляске, руки и ноги меня с детства не слушались». В женской консультации Кате посоветовали немедленно сделать аборт, но она твердо решила стать мамой и пошла к другому врачу. «Пациентку привели ко мне в кабинет, держа под руки, — рассказала акушер-гинеколог Ольга Черепанова. — Не успев поздороваться, она с порога заявила, чтобы я даже не предлагала ей делать аборт. Я ответила: раз есть желание, будем рожать».

Катя строго выполняла рекомендации врача и через 9 месяцев родила здорового мальчика Ваню. Но на этом чудеса не закончились: у Кати кости таза во время родов разошлись таким образом, что болезнь отступила и женщина стала ходить. Теперь они с супругом несколько раз в день гуляют с сыном на улице. А в Обществе инвалидов Катя — живой пример того, что вера и воля могут творить настоящие чудеса.

На приёме у педиатра

Ответы и советы

НУЖНО ЛИ ПЛОМБИРОВАТЬ МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ?

Нужно ли пломбировать молочные зубы ребенку семи лет или просто удалить, все равно ведь скоро появятся коренные?

Т. Т. Осанина, Балагое

Пломбирование зуба для ребенка психологически менее травматично, чем его удаление. Однако, если кариес осложнен глубокими воспалительными процессами, лучше удалить молочный зуб, чтобы он не инфицировал зачатки постоянных зубов. С другой стороны, раннее удаление молочного зуба способствует смещению зубного ряда из-за сформировавшегося неправильного прикуса постоянных зубов. Решение должен принять врач, взвесив все за и против. Мама, зная средние сроки прорезывания постоянных зубов, может не спешить удалять молочные зубы у своего ребенка, если постоянные зубы вырастут не скоро, например, не раньше, чем через 2 года.

Если малыш стал беспокойным и постоянно держит ручки там, где не надо, его, вероятнее всего, беспокоит зуд в области промежности.

ДОЧКА БОИТСЯ ПЫЛЕСОСА

С некоторых пор моя дочка очень боится пылесоса, и я могу убирать квартиру, только когда она уходит на прогулку. Что мне делать, чтобы она перестала бояться?

Н. Овчаренко, Ростовская обл.

В жизни любого ребенка существует много вещей, которые способны вызвать у него страх. Все дети в какой-то степени испытывают подобные страхи, но вы можете помочь своему ребенку следующим образом:

* постарайтесь оградить дочку от пугающих предметов, пока она к ним не привыкнет;
* если ребенок чего-то испугался, не смейтесь над ним, а постарайтесь поддержать и успокоить его;
* чтобы помочь ребенку преодолеть страхи, познакомьте его с пылесосом, объясните, как он работает, дайте его потрогать, чтобы у малышки появилось чувство некоторого контроля над пугающим предметом.

ДИАГНОЗ — СЕНСОМОТОРНАЯ АЛАЛИЯ

Сынишке 3,5 года. Говорить начал 3 месяца назад, но очень невнятно. Полгода назад ему поставили диагноз сенсомоторная алалия. Что это такое и как исправить ситуацию?

Назия, Дагестан

При сенсомоторной алалии активная речь почти полностью отсутствует (ребенок лишь лепечет и произносит только звуки) и снижено понимание обращенной речи. Этот диагноз связан с поражением мозга (обычно это родовые травмы, гипоксия), и сама по себе болезнь не проходит. Однако при упорной и длительной коррекционной работе алалия хорошо поддается лечению. Обязательно отдайте малыша в логопедическую группу детсада, где его подготовят к школе.

КАК УБЕРЕЧЬ ГЛАЗКИ МАЛЫША?

Моей дочке 6 месяцев. У меня миопия высокой степени, и окулист сказал, что девочка может ее унаследовать. Как уберечь ее глазки?

Юлия, Иркутская обл.

Миопия, или близорукость, действительно, часто передается по наследству. Поэтому зрение малышей, родители которых имеют такие проблемы, особенно высокой степени, нужно регулярно проверять с самого раннего возраста. Исправить близорукость помогают очки и несколько курсов фототерапии (лечение светом). Поскольку девочка постоянно растет, нужно не реже 1 раза в полгода приводить ее на осмотр к врачу-окулисту, чтобы оценить зрение, и, если нужно, вовремя назначить лечение.

Ю. В. Выхина, педиатр, врач высшей категории

Авторитетное мнение

ЕСЛИ ВЛАЖНЫЙ КАШЕЛЬ У РЕБЕНКА СОПРОВОЖДАЕТСЯ ЖЕЛТОЙ ИЛИ ЗЕЛЕНОЙ МОКРОТОЙ, БУДЬТЕ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫ. ЭТО ГОВОРИТ О БАКТЕРИЯХ, КОТОРЫЕ В СОЧЕТАНИИ С ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ ПРОВОЦИРУЮТ ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ.

Пейте, дети, кислое молоко

Кислое молоко детям полезно в любом его виде. Оно:

* укрепляет иммунитет, ускоряет выздоровление при простуде, защищает от аллергии;
* нормализует работу кишечника, восстанавливает его микрофлору и подавляет развитие гнилостных микроорганизмов;
* прекрасно переносится даже теми детьми, которые не переваривают цельное молоко из-за лактозной недостаточности;
* оказывает легкий мочегонный эффект, избавляя малыша от головной боли и других симптомов повышенного внутричерепного давления (оно не редкость у современных дошкольников);
* лучше усваивается детским организмом;
* из него ребенок получает больше фосфора и кальция, чем из обычного молока.

В период бурного роста содержание кальция в косточках ребенка увеличивается вдвое. А еще кальций расходуется на формирование постоянных зубов.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Учим цвета с цветиком-семицветиком

Чтобы дочка с пеленок научилась видеть мир во всех красках, из листов разноцветного картона я смастерила цветик-семицветик, «оживив» его смеющимися глазками и улыбкой. Указывая пальцем, по очереди называю все цвета. Катюша визжит от радости, причем на каждый цвет по-своему.

В. Королева, Краснодарский край

Однажды не стала забирать соску

Когда Машуньке исполнился 1 год 8 месяцев, я решила отучить ее от пустышки. Все известные мне способы не действовали, так что пришлось придумать новую хитрость: однажды утром я не стала забирать у дочки соску, как обычно, и все утро она не выпускала ее изо рта. Днем Машенька устала от своей любимицы и начала бросать ее куда попало. Однако я упорно предлагала дочери пустышку вновь и вновь. История закончилась тем, что Машунька собственноручно выбросила соску в мусорное ведро.

Л. Романовская, Новокузнецк

Любимые игрушки тоже носят очки

Полгода назад мой двухлетний сынишка начал носить очки. Чтобы малыш быстрее привык к этим изменениям, я из проволоки сделала точную копию оправы его очков для пяти самых любимых игрушек — медведя, обезьянки, зайца, робота и бегемота. Результат был потрясающий: за 1-2 дня сын приучил свои игрушки к очкам, а заодно и себя, чтобы не отставать от маленьких друзей. Все вокруг носят очки? Это нормально!

В. Никонова, Липецкая обл.

ЧАЩЕ УСТРАИВАЙТЕ ПРАЗДНИКИ СВОИМ ДЕТЯМ. ТАК ВЫ БУДЕТЕ ЗНАТЬ, ЧТО СУЩЕСТВУЮТ ДЕТИ ХУЖЕ ВАШИХ.

Знаете ли вы, что...

● Основная причина заболеваний сердца у младенцев — внутриутробные инфекции, например, банальный грипп, перенесенный мамой на втором месяце беременности: как раз в это время идет закладка органов.

● Самый грозный вирус для развивающегося сердца плода — краснуха. Если будущая мама переболеет ею, высок риск врожденного порока сердца у будущего малыша.

● Если женщина еще до беременности столкнулась с вирусом герпеса или цитомегаловирусом, в организме против них вырабатывается иммунитет, и они в будущем не опасны для ребенка. Если же герпес на губах появился у будущей мамы впервые, нужно пройти внутриутробное исследование — сделать эхокардиографию сердца плода.

Полезные советы

НЕ БУДЬТЕ МНОГОСЛОВНЫ

Хотите добиться от ребенка выполнения просьб или указаний? Научитесь давать ему инструкции. Прежде всего они должны быть немногословными — не более 10 слов. В противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас. Запомните: лучше давать задание по частям и после того, как выполнено предыдущее. Контролируйте их выполнение.

С БОКУ НА БОК

Чтобы защитить кроху от рахита, давайте ему витамин D и обязательно переворачивайте с боку на бок. Педиатры подсчитали: у одного из 60 младенцев формируется плоский затылок, потому что они подолгу лежат на спинке и недополучают витамин D. Из-за деформации черепа может нарушиться кровоснабжение и формирование головного мозга.

■ ЧЕТВЕРТЫЙ ЗАКОН НЬЮТОНА: ТЕЛО, ПРИЖАТОЕ К СТЕНКЕ, НЕ СОПРОТИВЛЯЕТСЯ.

■ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО 2 ГОДА, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ, И 60, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ДЕРЖАТЬ ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ.

Думай, думай

Маленькие хвастунишки

Хвастливые дети вырастают в семьях, где слишком много запретов и ограничений.

Ребенок завидует сверстникам, которым покупают дорогие игрушки или одежду, разрешают гулять допоздна. Малышу хочется, чтобы все это было и у него, и он начинает придумывать то, чего нет на самом деле. Доводы, что зависть — плохой союзник, тут вряд ли помогут. Лучше ослабить поводок.

Некоторые родители считают, что ребенка вообще нельзя хвалить, это его избалует. Но ведь дети очень нуждаются в поддержке и одобрении взрослых. Встречается и другая крайность, когда родители, наоборот, превозносят свое чадо до небес, ежеминутно им восхищаясь и восторгаясь. И ребенок начинает верить, что так оно и есть, что он самый лучший, гениальный, красивый. И начинает хвастаться своими «достижениями» при каждом удобном случае.

Сдаём анализ крови

Крохе полгода

Это не прихоть врача, а жизненная необходимость, позволяющая вовремя выявить железодефицитную анемию (малокровие).

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ АНЕМИЯ

* Кожица и губки у крохи становятся бледные.
* Послушав сердечко фонендоскопом, врач обнаружит приглушение тонов и систолический шум.
* Малыш часто срыгивает и поносит или плохо ест и мало прибавляет в весе.
* Он вялый, слабенький, отстает в развитии, часто болеет.

ЧТО ПОКАЖЕТ АНАЛИЗ КРОВИ

Уровень гемоглобина не должен опускаться ниже возрастного предела.

* Первые две недели жизни — 145 г/л;
* 15-28 дней — 120 г/л;
* 1-6 месяцев — 110 г/л.

ЧЕМ ПОМОЧЬ

Кормите малыша грудью и сами ешьте продукты с высоким содержанием железа (печень, мясо, яйца, гречневую кашу), а также овощи и фрукты, содержащие вещества, необходимые для кроветворения, — морковь, цветную капусту, свеклу, помидоры, яблоки, груши, инжир, хурму, курагу, черную смородину.

При пониженном гемоглобине врач порекомендует вводить малышу прикорм на 2-3 недели раньше срока, причем начать с каш, обогащенных железом (продаются в аптеке), и не затягивать знакомство с мясными блюдами!

Цифры и факты

* 82% детей идут за ответом в первую очередь к матери, а не к отцу, потому что папа говорит: «Спроси у мамы».
* За год ребенок задает примерно 105 тысяч вопросов. С возрастом их становится меньше, но они усложняются, и матери не в состоянии на них ответить.
* Британские ученые подсчитали, что в среднем каждые 2 минуты 36 секунд мамы вынуждены задумываться над ответом на очередной вопрос.
* Самыми распространенными вопросами считаются: почему вода мокрая; где заканчивается небо; почему небо голубое; и как рыба дышит под водой?

Пригодится *Намотай на ус*

Идём в школу с радостью

ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ ШКОЛЬНИКОМ, И ДЛЯ НЕГО ЭТО БОЛЬШОЙ СТРЕСС. ПОМОГИТЕ МАЛЫШУ СПРАВИТЬСЯ С ТАКОЙ НЕЛЕГКОЙ НАГРУЗКОЙ.

1 **Доброе утро!** Рассчитайте время и будите ребенка так, чтобы он мог хорошо позавтракать, без спешки и нервотрепки одеться и добраться до школы.

2 **Ошибаться — это нормально.** Вспомните, как ваш малыш учился ходить. Скорее всего, не сразу все пошло как по маслу — были и падения, и слезы, а теперь он уже школьник! Вероятно, и в школе у него не все и не всегда будет получаться, поэтому дайте ребенку право на ошибку — оно есть у всех. Ну а если ребенок вдруг ошибся, не ругайте его, покажите, как все можно исправить.

3 **Придумывайте для ребенка какие-нибудь награды (наклейки, открытки, значки).** Мотивируйте тем, что его работа — это как тренировка для спортсмена. Помните: ваше спокойствие — залог успеха ребенка. Ведь если он почувствует раздражение со стороны родителя, разочаруется и в себе, и в вас, а желания идти в школу не прибавится.

4 **Самое важное — научить ребенка учиться.** И тогда оставшиеся 10 лет не превратятся в кошмар.

5 **Хвалите, обращайте внимание на плюсы в учебе и поведении.** Настраивайте ребенка на успех. Например, чаще говорите первокласснику: «Ты у нас молодец, у тебя все получится!» Тогда плюсов будет намного больше. А вот фраз типа «Я хочу, чтобы ты учился лучше всех, был самым смелым, сильным...» старайтесь избегать. Такие слова могут сделать ребенка излишне тревожным, потому что у него в голове постоянной занозой будет сидеть мысль: «А что, если я не самый лучший, не самый правильный?»

6 **Постарайтесь первое время провожать и встречать ребенка из школы.** Это поможет снять напряжение и тревогу.

7 **Рисуйте вместе с ребенком.** Нарисуйте с ним школу, расскажите, как сами пришли в первый класс и какие у вас были трудности. Следите за реакцией малыша. Если малыш увлечется и станет рисовать, задавайте наводящие вопросы. Может быть, он в игре станет заставлять вас писать, при этом будет делать замечания, указывая на некрасивые и неправильные буквы. Обратите внимание на интонацию: жалеет ли он «неуспевающего» ученика, или же насмехается.

8 **Разговаривайте с первоклассником о том, как прошел его школьный день.** И ребенку будет с кем поделиться радостями и печалями, и вы вовремя сможете понять, что ему нужна помощь.

9 **Не делайте жизнь юного школьника слишком серьезной и совсем невеселой.** Помимо уроков у него обязательно должно оставаться время поиграть и погулять.

10 **И помните: ребенку очень важно слышать о том, что он любим.** Это поможет ему свернуть горы!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

КАШЕЛЬ ВОЗНИКАЕТ СПОНТАННО...

Более 8 лет мучает кашель. Возникает спонтанно, чаще утром, но бывает и в течение дня. Иногда просто подкашливаю. Чувствую дискомфорт в районе трахеи, отхаркивается слизь (или бесцветная, или зеленоватая), и кажется, что комок в горле, хочется сглотнуть. Иногда при кашле возникает рвотный рефлекс, ощущение, что что-то осталось в трахее и в верхних дыхательных путях. Флюорография ничего не показывает.

С. Б. Лаевский, Архангельск

Я ТАК УСТАЛА ОТ ЦИСТИТА!

Лечусь уже 3 года. Была у уролога, он мне выписал таблетки «Нолицин» (пила 5 дней), капли «Канефрон», пила травяные настои. На время помогает, но потом цистит возвращается вновь и вновь! Я уже не знаю, что делать. Боли просто замучили, молча ненавижу туалет.

И. В. Тарохина, Ставропольский край

С УЖАСОМ ЖДУ ПРИХОДА НОЧИ, БОЮСЬ СПАТЬ

Мне 58 лет. Много лет мучает ночная головная боль, если сплю более 2 часов. Раньше была боль где-то в темени. Просыпалась, пила цитрамон, и все проходило. Но стоило заснуть, боль возобновлялась. Опять пила цитрамон. Прокапала «Кавинтон» — не помогло. Года три назад боль переместилась в левый висок (также ночью). У меня ощущение, что болит артерия или вена. Сдала анализы — височный артериит исключили.

Постоянно отекшие веки, цитрамон уже не помогает, только «Пенталгин». Начались проблемы с желудком. Часто бывает головокружение, а если точнее, просто сильная дурнота, порой кажется, что потеряю сознание. При этом очень тупая головная боль в темени, сильно отекшие веки. С ужасом жду прихода ночи, боюсь спать из-за головной боли.

В. О. Гургенбекова, Казань, Татарстан

СЫНОЧЕК МУЧАЕТСЯ, А Я НЕ ЗНАЮ, КАК ЕМУ ПОМОЧЬ

Помогите моему 40-летнему сыну. У него признают то тонзиллит, то гайморит, а недавно обследовался, и ему поставили диагноз этмоидит. У сына отеки под глазами, слизистая рта тоже отекает, идет гной. Провели курс лечения антибиотиками, спреями, полосканием соленой водой, но ничего не помогло. Сыночек так мучается, а я не знаю, как ему помочь. Еще у него давит в области солнечного сплетения и отдает в горло, руки мерзнут, давление иногда падает до 90 мм рт. ст.

Р. А. Гуменюк, с. В. Белозерки, Самарская обл.

ЗА ПАРУ НЕДЕЛЬ КОНДИЛОМ СТАЛО БОЛЬШЕ

Недавно у себя обнаружил несколько кондилом снаружи и внутри анального отверстия. За пару недель их стало больше. Начитался о разных способах удаления, препаратах стоимостью от 10 до 300 долларов, о йоде. К врачу идти пока не хочу, хотя бы потому, что мои кондиломы наверняка означают, что я занимался анальным сексом с парнями. Избавился ли кто-нибудь от анальных кондилом и каким образом? У жены никаких признаков нет, но думаю, что я ее тоже заразил. Что нам в данной ситуации делать с половой жизнью? Забыть? Я уже не говорю об эстетической стороне этого вопроса. Как жить с этой проблемой? Лично я чувствую себя калекой.

Руслан, Дагестан

ЩИТОВИДКА РЕЗКО УВЕЛИЧИЛАСЬ

Мне 57 лет. У меня хронический аутоиммунный тиреоидит с исходом в гипотериоз. За лето щитовидка резко увеличилась. Пила гормоны, но стало еще хуже. Сейчас не принимаю никаких препаратов. Врач назначила «Йодомарин-100». Прошла всех врачей, назначали или гормоны, или успокоительные. Можно ли мне принимать «Йодомарин-100»? Я совсем запуталась и устала. Только и знаю, что делать УЗИ и сдавать кровь, а лечение никакое не подходит. Ранее перенесла инфаркт миокарда.

П. Логинова, пос. Баз-Карабулак, Саратовская обл.

СНИМИТЕ С МОЕЙ ДОЧЕРИ ПРОКЛЯТЬЕ!

Моей дочери 33 года, но она до сих пор одна. Все мужчины от нее отворачиваются, да и друзей у нее не осталось. У нее страшный невроз и депрессия. Наша жизнь превратилась в кошмар, дочку атакуют болезни. Помогите, снимите с моей дочери проклятье! Мы уже несколько лет ходим по целителям, но попадаются одни шарлатаны, только деньги берут. Не могу видеть, как погибает дочь!

Валентина Александровна, Ростов-на-Дону

СДЕЛАЛИ ОПЕРАЦИЮ, НО МОЧЕИСПУСКАНИЕ НЕ НАЛАЖИВАЕТСЯ

Мне 76 лет. Недавно сделали операцию по удалению аденомы простаты. Операция прошла успешно, и восстановление идет хорошо. Только мочеиспускание не налаживается, не могу его сдерживать. Может, что-то не так делаю? Не то ем, мало двигаюсь, резко ложусь и поднимаюсь. Как жить после удаления аденомы простаты?

В. В. Симонов, с. Н. Егорлык, Сальский р-н, Ростовская обл.

В ЛЕГКОМ СКАПЛИВАЕТСЯ ЖИДКОСТЬ

У меня экссудативный плеврит, в легком скапливается жидкость. Откачали, поставили дренаж. Пролечили антибиотиками — и все. Болею уже 3 месяца, и никто не знает, как мне помочь. Каждый день скапливается 300-400 г жидкости, приходится ходить с бутылкой. Как избавиться от этой напасти?

В. П. Мельникова, Константиновск, Ростовская обл.

ПИЩУ ИЛИ ПЕРЕСОЛЮ, ИЛИ НЕДОСОЛЮ

Мне 60 лет. Скоро будет два года, как у меня появилось жжение языка и сладкий привкус во рту. Язык во время жжения становится белым. Сахар в крови 5,8 единиц. Лечила кандидоз у парадонтолога, но это не дало никаких результатов. УЗИ поджелудочной показало панкреатит, на печени маленькая киста, а в желудке — атрофический гастрит. Не чувствую соль: пищу или пересолю, или недосолю. К какому специалисту мне обратиться? Что это может быть?

Римма З., Октябрьский, Башкортостан

***

Стыдно такое писать, но от меня пахнет тухлой рыбой. Сдавала анализы — нашли гарднереллы в большом количестве. Пропила курс антибиотиков. Пару месяцев жила и радовалась, но теперь все по новой, только запах еще хуже. Что делать? Это какое-то проклятье.

Яна, Тольятти

***

У моей 8-летней дочери выпадают зубки, даже сразу по два. А те, что прорезались, очень плохо растут, а потом опять выпадают. Да и еще не все выросли, как положено в ее возрасте. Ребенок не может есть твердую пищу. Посоветуйте, что делать?

Г. И. Панова, Казань

***

Мне в этом году исполнится 70 лет, но еще работаю. У меня слегка трясется правая рука, когда беру ею что-нибудь. Как от этого избавиться? Боюсь, что дальше будет хуже, ведь все приходится делать правой рукой. В семье ни у кого не было подобных проблем.

Л. М. Баталова, Малгобек, Республика Ингушетия

ИЩУ ПРИЮТА

Мне 72 года. Так получилось, что осталась без своего жилья. Живу в чужом доме. Не пью, не курю, люблю чистоту, порядок, готовить. Может, найдется человек, которому плохо одному? А может, у кого-то есть пустующее жилье в районе Воронежа? Буду очень благодарна.

Без подписи, Воронеж, тел. 8-951-553-67-52

***

Мне 62 года. Могу ухаживать за небольшим хозяйством, желательно в Ростовской области, Краснодарском или Ставропольском краях. Порядок и чистоту гарантирую. Подробности по тел. 8-953-620-77-91.

Без подписи, дер. Даниловка, Орловская обл.

Думал, что это демодекс, но анализы показали, что его нет

АЙБОЛИТ

7 лет назад мне поставили диагноз юношеские угри. Поры расширенные, кожа желтоватая и блестит. В самом начале сыпь была только на лице. Потом постепенно перешла на спину и грудную клетку. Думал, что это демодекс, но анализы показали, что его нет. Стоит вспотеть — кожа начинает зудеть. Перепробовал много средств, ничего не помогает. Может, что-то с гормонами? У меня увеличены лимфоузлы на шее и в паху. Мой отец тоже страдал от угревой сыпи в юности, сейчас сыпи у него нет, но кожа осталась желтоватой, с расширенными порами. А у бабушки по отцовской линии был очень сильный фурункулез по всему телу, особенно на ногах. Ее вылечил военный доктор какой-то мазью. Может, это наследственная болезнь? Как избавиться от нее?

Егор Крапивин, Самара

Мои нервы на пределе, постоянно болит голова и скачет давление

АЙБОЛИТ

С детства мучилась от диатеза, не могла есть сладкое, помидоры и яйца. На лице были покраснения, и постоянно экзема в ушах, которая при расчесывании мокла. Сейчас все намного хуже: экзема в ушах, кожа на лице красная и шелушится постоянно, хоть соблюдай диету, хоть нет. Дисгидроз на кистях рук, год назад появилась крапивница, сильные отеки губ и век, а также непонятные сильно зудящие прыщи по телу, которые появляются мгновенно вместе с отеками. Лечилась у дерматолога, аллерголога, сдавала анализы, пыталась выявить, на какие продукты аллергия, все без толку. Врачи разводят руками. Аллерголог говорит, что это не аллергия — причина в другом заболевании. Я уже устала пить таблетки, нервы на пределе, постоянно болит голова и скачет давление. Помогите, больше сил нет!

Анна, Волгоград

После сеанса точечного массажа моя нормальная жизнь закончилась

АЙБОЛИТ

Мне 55 лет, на пенсии. В сентябре 2012 года случайно попала на лечение в фирму «Нуга-Бест». Сразу оговорюсь, что там все было бесплатно, а мы, пенсионеры, это любим. Долго мучилась от болей в пояснице, поэтому понадеялась, что кровать от «Нуга-Бест» мне поможет. На третьем сеансе, который назывался точечный массаж, случилось следующее: валик, который проходит вдоль позвоночника, остановился в районе лопаток, и я почувствовала сильную боль. У меня остеохондроз, но раньше никаких болей не было. После этого сеанса моя нормальная жизнь закончилась. Сотрудники фирмы сняли мне сильную боль, но спустя месяц она появилась в позвоночнике, в районе лопаток.

Я лечилась у мануального терапевта, делала иглоукалывание, но ничего не помогло. Ощущаю постоянную боль в районе лопаток, немеет правая рука, не могу спать на левом боку, по всему позвоночнику появляется тянущая боль. Я в отчаянии! Что же со мной случилось? Неужели эта боль останется навсегда? В фирме «Нуга-Бест» говорят, что такого не может быть.

Хочу предостеречь любителей полежать на такой кровати. Кому-то это помогло, а со мной случилась беда. Пожаловалась лечащему врачу и получила ответ: «Зачем ты вообще туда пошла? Ведь это коммерция!»

В. И. Осипова, Волжский, Волгоградская обл.

Умные мысли

ВСЕ В РУКАХ ЧЕЛОВЕКА, ПОЭТОМУ ИХ НУЖНО КАК МОЖНО ЧАЩЕ МЫТЬ.

Станислав Ежи Лец

В МОЛОДОСТИ У ВРАЧА КАЖДЫЙ РАЗ ПРИХОДИТСЯ РАЗДЕВАТЬСЯ,
А В СТАРОСТИ ДОСТАТОЧНО ЯЗЫК ПОКАЗАТЬ.

Фаина Раневская

ЛАПША из писем читателей

Если считаешь, что я идиот, так скажи это как-нибудь необидно...

Игорь, Ленинградская обл.

Витя был очень плохим мужем, а когда развелись, стал классным любовником. А поняла: не надо было его кормить.

Анна, Воронеж

Реанимационное отделение. Мое дежурство. Телефонный звонок: «Алле! Церковь?» Обреченно отвечаю: «Нет, хуже... Реанимация!» «Ой, спаси, Господи! Сгинь, дьявол!» — скороговоркой говорит старушка и кладет трубку.

Ирина М., Челябинск

Обсуждали с будущей свекровью нашу общую знакомую. Она мне говорит: «Это такая хорошая девушка, что я невольно думаю: если бы Леша не пил, не курил, я бы их обязательно познакомила». И обязательно познакомила. А мне, это накануне свадьбы. А мне, его невесте, и так сойдет.

Маргарита, Суздаль

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешу помочь

Болезнь Паркинсона? Не паникуйте!

ДЛЯ АННЫ Н. ИЗ ЕКАТЕРИНБУРГА, АВТОРА ПИСЬМА «ИНОГДА НЕ МОГУ ВЗЯТЬ ПРЕДМЕТ — ТАК РУКИ ДРОЖАТ» («АЙБОЛИТ» №12 ЗА 2013 Г.), И ДРУГИХ ЧИТАТЕЛЕЙ.

БОЛЕЮ УЖЕ 10 ЛЕТ

Я не врач, по профессии я физик, кандидат технических наук. Увлекаюсь народной медициной и уже десять лет страдаю болезнью Паркинсона. Несмотря на такой солидный стаж, я полностью себя обслуживаю, вожу машину, занимаюсь на тренажерах, ежедневно прыгаю 100 раз на скакалке и в свои 64 года чувствую себя неплохо. Я проверил на себе множество рецептов и рекомендаций и отобрал только то, что действительно помогает. Консультировался у ведущих специалистов по паркинсонизму в Австрии (у доктора Фольца) и Германии (у доктора Форнади), а также во всех ведущих медицинских центрах Москвы и Санкт-Петербурга. Думаю, что мои советы могут помочь многим, кто страдает болезнью Паркинсона. Вылечиться от этого недуга до конца невозможно, но, если правильно построить свою дальнейшую жизнь, можно свести к минимуму симптомы.

Мои методы борьбы с паркинсонизмом можно разделить на группы: народные средства; физические упражнения; медитация и аутотренинг; медикаменты.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

Приведу рецепты, которые помогают мне преодолеть тремор, скованность движений.

Шалфей. Взять 1 ст. ложку сухой травы на стакан кипятка, настаивать час, пить 3-4 раза по 1 ст. ложке, запивая молоком.

Ванны из шалфея и чабреца тоже уменьшают тремор. Аптечную упаковку сухой травы (50 г) предварительно заварить крутым кипятком, настаивать час, вылить в ванну.

Прополис. Жевать кусочки размером со спичечную головку 2-3 раза в день до рассасывания.

Бобы. Их называют конскими, хотя это обычные бобы. Они содержат природную леводопу (препарат, помогающий клеткам мозга вырабатывать дофамин): чтобы помогло, надо есть их регулярно и много.

Овес. Залить 2 стакана овса 1 л кипятка, кипятить 30 минут, настаивать 6-8 часов. Лучше это делать на ночь, чтобы принимать с утра, пить без ограничений.

Перекись водорода. Разбавить водой (примерно 1 чайн. ложку на стакан воды) и закапывать в нос. Я вместо пипетки использую 5-миллилитровый шприц без иглы. Заливаю по половине в каждую ноздрю и промываю оба носовых хода. Эта процедура уменьшает тремор. Кроме того, я забыл, что такое насморк, а это, согласитесь, тоже неплохо. Можно разведенную перекись пить, главное — подобрать правильную концентрацию.

Чтобы уменьшить контакт перекиси с воздухом, надо набирать ее шприцем, протыкая иглой аптечную упаковку.

Кроме того, нужно есть больше чеснока, лука и лимонов, пить только зеленый чай.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

При паркинсонизме часто бывает мышечная слабость, нарушение координации и равновесия. Для борьбы с этими явлениями нужно обязательно заниматься физкультурой. Рекомендую делать упражнения с гантелями, это гораздо эффективнее, чем просто махать руками. Прыгайте на скакалке, приседайте, прибавляя по одному приседанию в день, если есть возможность — занимайтесь на тренажерах, больше ходите, бегайте трусцой. Принимайте контрастный душ, если сердце позволяет — ходите в баню, только обязательно надевайте в парной вязаную шапочку: перегрев головы может усилить тремор. Хорошо подходит велотренажер: он позволяет точно дозировать нагрузку и заниматься в любую погоду.

ПРИНИМАЙТЕ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ, ЕСЛИ СЕРДЦЕ ПОЗВОЛЯЕТ — ХОДИТЕ В БАНЮ, ТОЛЬКО ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАЙТЕ В ПАРНОЙ ВЯЗАНУЮ ШАПОЧКУ: ПЕРЕГРЕВ ГОЛОВЫ МОЖЕТ УСИЛИТЬ ТРЕМОР.

Попробуйте такие упражнения. Сядьте на стул, сконцентрируйтесь и попытайтесь встать как можно быстрее. То же самое сделайте на кровати из положения лежа. Тренируйтесь менять положение тела на кровати.

Однако не стремитесь сразу дать себе большую нагрузку, начните с обычного для себя уровня физической активности, а затем постепенно добавляйте нагрузку.

МЕДИТАЦИЯ И АУТОТРЕНИНГ

Если вы это освоите, то очень облегчите себе жизнь. Я с помощью медитации быстро снимаю тремор и депрессивное состояние. Делать это лучше так: ложитесь на пол животом вниз, лбом — на сложенные руки. Отключите телефон и попросите своих домашних не шуметь. Освободите голову от всех мыслей и полностью расслабьтесь. Сначала это будет трудно, но со временем вы научитесь. Вы можете уснуть, это тоже хорошо. Устали — снова перевернитесь на живот. Заканчивая сеанс, вставайте очень медленно.

Старайтесь медитировать 2-3 раза в день — и вы освоите этод метод. Японский целитель Кацудзо Ниши утверждает, что медитацией можно излечить почти все болезни.

Аутотренинг — система самовнушения, дающая установку на выздоровление. Известно, что, повторяя простые формулы типа «моя рука расслаблена» или «мое сердце бьется медленно и ритмично», можно добиться именно этого, причем довольно быстро. Для болезни Паркинсона надо выбрать правильные формулировки, например, такие: «я чувствую себя с каждым часом и каждым днем все лучше и лучше», или просто: «я выздоравливаю». Главное, вы должны верить в успех и повторять формулы как можно чаще.

Больше занимайтесь умственной деятельностью: играйте в шахматы, решайте кроссворды — мозг должен работать, так как при этом усиливается мозговое кровообращение, что тоже полезно при паркинсонизме.

Живите сегодняшним днем, не думайте о будущем. Не допускайте депрессивного состояния, в этом вам поможет медитация. Поставьте на видное место икону Пантелеймона-целителя, чтобы она смотрела на вас, когда вы спите, перед сном поговорите с иконой, попросите то, что вы хотите.

МЕДИКАМЕНТЫ

Чудодейственного лекарства от этой болезни пока не придумали. В методических пособиях по лечению болезни Паркинсона часто пишут: выберите врача, которому вы доверяете, и выполняйте все его указания. Очень рискованная рекомендация, на мой взгляд. Симпатичный врач может выписать вам сразу большие дозы препаратов, как это произошло со мной девять лет назад. Формально врач будет прав, назначив действительно эффективные лекарственные средства, но я считаю, начинать лечение с них — значит сильно укоротить свою активную жизнь.

БОЛЬШЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ: ИГРАЙТЕ В ШАХМАТЫ, РЕШАЙТЕ КРОССВОРДЫ — МОЗГ ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ, ТАК КАК ПРИ ЭТОМ УСИЛИВАЕТСЯ МОЗГОВОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ, ЧТО ТОЖЕ ПОЛЕЗНО ПРИ ПАРКИНСОНИЗМЕ.

Советую посетить 2-3 врачей, прежде чем начать что-то принимать. Препараты леводопы («Мадопар», «Наком») дают быстрый эффект, но и быстрое привыкание, лучше начать их прием как можно позже. В любом случае, надо начинать с минимальных доз и не спешить их наращивать. Кстати, не все знают, что лекарства, содержащие леводопу, несовместимы с белковой пищей (мясом, молоком, творогом, сыром), врачи часто забывают предупредить об этом. Очень хорошо на завтрак есть гречневую или пшенную кашу на воде без масла, после нее можно сразу принимать лекарства.

Мой день выглядит так: утром, после нескольких упражнений в постели, выпиваю кружку напаренного с вечера овса с медом и съедаю столовую ложку пророщенной пшеницы. Далее минут 20-30 делаю зарядку. Рекомендую такое упражнение: взять воздушный шарик и, подбрасывая его ногами, не давать приземлиться на пол.

На завтрак ем кашу и пью зеленый чай. В 11 часов принимаю полтаблетки «Мадопара 250» и таблетку «Юмекса». Через полчаса скованность мышц ноги и тремор руки проходят, и у меня впереди — 3-4 часа для полноценной жизни. Я еду на машине, делаю какие-то дела, после чего возвращаюсь домой, занимаюсь домашними делами и тренируюсь с гантелями и легкой штангой. Никаких таблеток в этот день больше не принимаю. Бывают редкие исключения, когда дел много, тогда я принимаю еще полтаблетки «Мадопара» часа в 2 дня и получаю в итоге 6-7 часов активной жизни. Могу иногда вообще не принимать таблетки (что и делаю 2-3 раза в месяц для того, чтобы организм немного отдохнул).

В таком режиме я живу более трех лет. Не могу сказать, что я остановил болезнь, но прогрессирование идет медленно, а доза лекарства (полтаблетки «Мадопара» в день) очень незначительна и почти не дает привыкания.

Хочу предупредить: не надо точно копировать мою систему, ищите свою, используя мой опыт. Укрепляйте иммунитет и свое физическое состояние, не замыкайтесь в болезни, верьте в себя.

Владимир Токмаков

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Приютим

Могу приютить неполную женщину из сельской местности пенсионного возраста, до 65 лет, которая осталась без жилья, желательно за помощь по хозяйству. Живу с мужем недалеко от Краснодара (20-25 км). Два года назад муж перенес инсульт, прихрамывает, но ходит сам. У нас есть хозяйство, куры, много цветов, 2-3 сотки земли под овощи. Иногда мне приходится уезжать из дома, и не хотела бы оставлять дом и мужа без присмотра.

Галина, Краснодарский край, тел. 8-961-512-54-70, до 21 часа

***

Для Елизаветы Григорьевны Шевченко из Нижнекамска, Татарстан, просит приютить («Айболит» №10 за 2013 г.).

Вы пишете, что не в ладах со своей дочерью. Приезжайте жить ко мне в Белоярск. Мне 75 лет, живу один, без вредных привычек. Вместе нам будет веселей. Я тоже спокойный и работящий. Собирайтесь и приезжайте ко мне, буду очень ждать вас!

Н. В. Глебов, ул. 2-я Луговая, 41, пос. Белоярск, Новоалтайск, Алтайский край, 658041

***

Для Елены из Москвы, которая приглашает к себе добрую старушку для совместного проживания («Айболит» №8 за 2013 г.).

У меня есть домик, небольшая пенсия. Я боюсь одна жить в доме после смерти мужа. Пыталась найти себе друга, собеседника, помощника, родственную душу, но увы... Мне даже предлагали интимную близость (в чем я не нуждаюсь). Зимой хотела уйти в монастырь, потом прочитала ваше объявление. Я верующая, православная, чистоплотная, культурная, люблю детишек. Свои давно выросли и забыли меня. Мне 63 года, я инвалид II группы по общему заболеванию (хондроз, панкреатит). Если вы, Елена, не нашли себе бабушку, напишите!

Г. Ф. Уткина, ул. Урицкого, 69, Ковылкино, Мордовия, 431350

Гречнево-свекольный кисель от усталости

С усталостью и слабостью в теле помогает справиться энергетический кисель. Готовлю его так: 3 ст. ложки гречневой крупы измельчаю в кофемолке, заливаю 600 мл воды и варю кисель. Когда он остынет, добавляю 100 мл сока сырой свеклы и мед по вкусу. Пью вкусный кисель в течение дня. И так 7-10 дней. В гречке и свекле содержатся соединения железа, а мед дает энергию.

А. Н. Захарова, Ростовская обл.

От бронхиальной астмы — корень хрена с лимоном

Когда у меня обнаружили бронхиальную астму, решила лечиться народными рецептами. Помог мне корень хрена. Вымыла его в холодной воде и 150 г пропустила через мясорубку (можно натереть на терке), смешала с соком двух лимонов. Тщательно перемешала и поставила в холодильник. Принимала по 1 чайн. ложке 3 раза в день и перед приступами. Доза для детей — 1/2 чайн. ложки. Лечилась до улучшения состояния.

И. Н. Михеева, Архангельская обл.

Чёрная редька поможет восстановиться после инсульта

Для восстановления речи натертую или нарезанную тонкими ломтиками черную редьку положите на и под язык. Держите во рту, пока не ощутите холодное покалывание и жжение. Если болен желудок, слюну выплевывайте. Процедуру повторяйте 3-4 раза в день. Благодаря этой процедуре восстанавливается кровообращение.

Для лечения лицевого нерва на бинт или марлю положите натертую или порезанную на ломтики черную редьку и приложите к больному месту. Накройте полиэтиленовой пленкой, перебинтуйте эластичным или обычным бинтом. Если невозможно бинтовать, придерживайте рукой или ложитесь щекой на подушку.

И. Н. Новикова, Волгоградская обл.

Общеукрепляющие настойки

● **Из грецких орехов.** Измельчите 10-12 недозрелых грецких орехов, залейте стаканом водки и настаивайте 10-12 дней, периодически встряхивая. Водку слейте, измельченные орехи отожмите, настойку процедите. Принимайте по 10-15 капель на 1/3 стакана воды 2-3 раза в день.

● **Из кедровых орехов и розмарина.** Смешайте по 1 ст. ложке измельченных кедровых орехов и травы розмарина. Смесь залейте стаканом водки и настаивайте 10-12 дней в темном месте, периодически встряхивая. Водку слейте, сырье отожмите и процедите настойку. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

● **Из кураги.** Смешайте 1 стакан кураги, 1/2 стакана изюма, 3 ст. ложки меда и половинку лимона, натертого на терке. Смесь залейте 0,5 л водки и настаивайте 1-1,5 месяца в темном месте, периодически встряхивая. Процедите, принимайте по 2 ст. ложки 2-3 раза в день.

Рецепты народной медицины

БАЛЬЗАМ ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ

Нагрейте 1 стакан нерафинированного подсолнечного масла, добавьте в него кусочек натурального пчелиного воска размером со спичечный коробок и желток одного вареного яйца (крошите маленькими крупинками, так как он пенится). Помешивая, доведите до кипения, но не кипятите. Снимите с огня, процедите, остудите и храните в холодильнике. Смазывайте бальзамом больные места.

АРБУЗНЫЙ ЛЁД ПОМОЖЕТ ПРИ ОЖОГАХ

К месту ожога прикладывайте кусочек льда из арбузного сока. Эффективен также прокисший арбузный сок. Мякоть и сок арбуза поместите в чистую стеклянную банку, накройте крышкой и настаивайте при комнатной температуре 3 месяца. Прокисший сок процедите. Смачивайте в нем кусочки бинта и накладывайте на поверхность ожога на 1-2 минуты.

ЗАВТРАК С ПЕРЧИНКОЙ

Красный перец ускоряет обмен веществ и помогает повысить иммунитет в период холодов. Приготовьте на завтрак такое блюдо: полпачки обезжиренного творога посыпьте 1 ст. ложкой семечек подсолнечника, добавьте несколько плодов чернослива, кусочки яблока и посыпьте щепоткой перца.

СОК ПАТИССОНА С МЁДОМ ОТ ОТЁКОВ

Патиссон средних размеров вымойте, очистите, натрите на мелкой терке, добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте и оставьте на 20-30 минут. Отожмите выделившийся сок и принимайте его по 1/2 стакана 3-4 раза в день при заболеваниях почек и сердечно-сосудистых патологиях.

Примерное меню — На каждый день

Чем школьника накормить?

С ВОЗРАСТОМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ВСЕ МЕНЬШЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ И ВСЕ БОЛЬШЕ ОПОРНЫЙ.

Школьник тратит за день почти 25% полученной с пищей энергии, в то время как взрослый использует лишь около 3-4%. Школьникам очень полезен шоколад, особенно перед контрольными и во время экзаменов.

ЗАВТРАК

Не давайте на завтрак ребенку сосиски и бутерброды с колбасой — животные белки в начале дня тяжело усваиваются. А после сладкого перекуса булочками уже на втором уроке школьник почувствует себя уставшим. Идеальный завтрак — каша, и желательно гречневая: в ней много необходимых для мозга растительных белков, фосфора, кальция, железа и витаминов группы В. На втором месте — овсянка, причем сваренная не из цельной крупы, а из хлопьев: в таком виде она легче усваивается. Рисовая тоже хороша, но в ней больше крахмала и меньше белка. Манная — самая калорийная, она особенно подходит для завтрака перед экзаменами и соревнованиями. Готовьте каши не на чистом молоке, а наполовину с водой. И обязательно чередуйте с другими полезными завтраками — омлетом с овощами, запеканкой, сырниками.

ЖИДКИЙ ОБЕД

Что быстро восстановит силы после уроков? Теплый супчик, но не жирный. После тарелочки жирной солянки или борща кровь хлынет к желудку, покинув голову, и отличник захочет спать, а не делать домашнее задание. Контролируйте также, чтобы он ел меньше картошки, макарон, хлеба, булочек, колбасы, полуфабрикатов, вредных соусов и больше рыбы, овощей и фруктов. Для начала запишите, что ел ребенок дома, в школе в течение недели, и проанализируйте это меню.

Одной дольки молочного шоколада для малышей и черного шоколада для старшеклассников вполне достаточно, чтобы взбодриться.

ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ

Школьникам очень полезен шоколад, особенно в период контрольных и экзаменов. Дольки молочного шоколада для младших школьников и черного для старших вполне достаточно. Не стоит класть в рюкзак для подзарядки батончик или конфеты. Тем более не приучайте школьника к леденцам и карамелькам: они опаснее чистого сахара как для зубов, так и для поджелудочной железы.

ВАРИАНТ 1

Первый завтрак: гречневая каша с тушеными овощами, чай с молоком.

Второй завтрак: омлет с молоком, кофе.

Обед: овощной салат, суп с клецками или галушками на курином бульоне, запеченная рыба с отварным рисом, чай или чай с молоком.

Полдник: кефир, печенье со злаками, свежие фрукты.

Ужин: творожная запеканка, молоко.

ВАРИАНТ 2

Первый завтрак: молочная овсяная каша, кофе с молоком или некрепкий чай.

Второй завтрак: творожная запеканка, сладкий чай или компот.

Обед: уха, тушеные овощи с мясом, компот или чай с молоком, печенье.

Полдник: молоко, хлебцы из цельных злаков, свежие фрукты.

Ужин: кукурузная каша, кефир.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Первая смена: завтрак дома — 7.30-8.00, горячий завтрак в школе — 10.00-11.00, обед — 12.00-13.00, ужин дома — 19.00-19.30.

Вторая смена: завтрак — 8.00-8.30, обед дома (перед уходом в школу) — 12.30-13.00, горячий обед в школе — 16.00-16.30, ужин — 19.30-20.00.

Не навреди

ВСЕГО ОДНА БАНКА ГАЗИРОВКИ В ДЕНЬ ПОЧТИ НА ЧЕТВЕРТЬ УВЕЛИЧИВАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ. А КОФЕ, ЧАЙ, АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК, НАПРОТИВ, СНИЖАЮТ ЭТОТ РИСК — УТВЕРЖДАЮТ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ.

От мозолей

■ РАСПАРЬТЕ НА НОЧЬ НОГИ, СЛЕГКА ОБСУШИТЕ ПОЛОТЕНЦЕМ. ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ РАЗРЕЗАННЫЙ ПЛОД ИНЖИРА. ПРИВЯЖИТЕ БИНТОМ — И В ПОСТЕЛЬ. УТРОМ ПОВЯЗКУ СНИМИТЕ.

■ РАЗВАРИТЕ В МОЛОКЕ 4-5 ШТУК ЧЕРНОСЛИВА БЕЗ КОСТОЧЕК. НАБУХШИЙ ГОРЯЧИЙ СУХОФРУКТ ПРИЛОЖИТЕ К МОЗОЛИ И ДЕРЖИТЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ОСТЫНЕТ. ЗАТЕМ ЗАМЕНИТЕ НА ГОРЯЧИЙ. ПРОЦЕДУРУ ДЕЛАЙТЕ УТРОМ И ДНЕМ.

На коже выступила крапивница

Такое бывает от пищи, от лекарств, даже от холода. Покрасневшие пятнышки чешутся. Этот зуд можно снять обыкновенным репчатым луком.

От головки лука отрежьте ту часть, откуда растут корешки. Там выступят капельки сока. Этими капельками натрите место, которое чешется. Очень скоро зуд пройдет. Если взять просто луковый сок, то эффект много меньше. Мне смазали луковыми капельками только что выступивший герпес на губах, и он исчез. Только в этом случае не трите губу луковицей, а то перенесете герпес на здоровую кожу. Просто возьмите луковый сок на спичку и прижгите лишь место, где вскочил герпесный пузырек.

Асия Бембеева, Элиста, Калмыкия

Кизил понизит + сахар в крови

КИЗИЛ НОРМАЛИЗУЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ СКЛЕРОЗ. ЕГО ПРИМЕНЯЮТ КАК ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ, ТОНИЗИРУЮЩЕЕ, ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО.

Ягоды кизила обладают жропонижающим и вяжущим действием, их используют при нарушениях обмена веществ, подагре, кожных заболеваниях, а также как противорвотное средство. По содержанию витамина С они превосходят лимон, рябину и крыжовник, повышают аппетит. Настой из ягод применяют при желудочно-кишечных расстройствах. Он обладает вяжущими и фитонцидными свойствами. Кизиловые косточки считаются в народной медицине средством от геморроя.

■ Нельзя есть кизил при повышенной кислотности желудочного сока и склонности к запорам.
■ Витамина С в кизиле больше, чем в рябине, крыжовнике и даже лимоне.

*** Как общеукрепляющее средство.** 2 ст. ложки свежих или сухих плодов кизила заливают 250 мл воды, отваривают до мягкости, настаивают 8 часов, вынимают косточки и разминают мякоть плодов. Принимают по 100 мл с медом 2 раза в день.

*** При геморрое.** В течение 5 дней съесть 2 стакана свежего кизила вместе с косточками. Зимой же можно воспользоваться кизиловым вареньем: съесть 1-2 литровые банки, обязательно с косточками — в них весь секрет.

*** При почечно- и мочекаменной болезни.** Из кизила пополам с дикой грушей варят компот (произвольно) и пьют по 1 стакану после еды.

*** При гастрите** рекомендуют употреблять ягоды кизила.

*** При поносе.** 2 ст. ложки свежих или сушеных плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 8 часов и пьют по 100 г 2 раза в день. Детям хорошо давать кизиловый кисель, который варят из расчета 3 ст. ложки размоченных или свежих плодов на 1 стакан воды. Пьют по 70 г 3 раза в день до еды.

*** При сахарном диабете.** Регулярно принимают сок из свежих плодов кизила: вначале по 50-70 г за 30 минут до еды, при хорошей переносимости дозу постепенно увеличивают до 1 стакана.

*** При простудах** употребляют кизиловое варенье.

Противопоказания: кизил и кизиловый сок не рекомендуются людям с легковозбудимой нервной системой, а также при повышенной кислотности желудочного сока и склонности к запорам. Эту ягоду нежелательно употреблять на ночь.

Водка с перцем от простуды

Часто слышу: «Простудился? Да водки с перцем выпей и нормалек!» И многие давай черный или душистый перец мешать с водкой. От такого лечения поднимется давление и сердце можно посадить. Водка с перцем — очень действенный рецепт, если использовать его в медицинских целях. Перец нужен стручковый (острый) и обязательно очищенный от семян.

Опустите его в бутылку с водкой — и через сутки лекарство готово. Употребляйте не больше 100-150 г и не за один раз. Этой настойкой хорошо натирать грудь и спину при простуде. У нас в доме постоянно стоит в серванте водка с перцем практически на все случаи жизни.

И. Павлюченко, Кировская обл.

Чтобы сосуды работали хорошо

Чтобы очистить сосуды от холестериновых бляшек, я готовлю такую смесь. 300 г очищенного чеснока и 300 г репчатого лука пропускаю через мясорубку, добавляю корешок натертого хрена, 3 лимона, нарезанных на небольшие кусочки, и по пучку измельченной зелени (петрушка, укроп или зеленый лук). Все заливаю 1,5 л кипяченой воды и настаиваю 20 часов. Смесь принимаю по 2 десертные ложки 4 раза в день, смешивая с 1 чайн. ложкой меда, за 30 минут до еды. Курс лечения — пока не закончится смесь. Такое лечение достаточно проводить 4 раза в год (летом, осенью, зимой и весной), чтобы сосуды работали хорошо.

О. В. Ромашенко, Иркутская обл.

От бронхита пью пиво с чесноком и сметаной

Я 5 лет болела бронхитом, и каждую осень начинались обострения. Уколы и таблетки помогали на время. Избавила меня от этого недуга медсестра в больнице. А лечилась я так. Слегка подогрела 3/4 стакана пива, на мелкой терке натерла 2 средних зубчика чеснока, опустила в пиво, добавила 1 ст. ложку сметаны и хорошо перемешала. Принимала по утрам натощак за 1 час до завтрака в теплом виде. Ужинала в 19 часов и перед сном опять принимала смесь. Каждый раз надо готовить свежее лекарство. Курс лечения — 1 месяц. Если болезнь не отступит, через полгода можно повторить. Но мне хватило одного курса, и вот уже 15 лет не вспоминаю о бронхите.

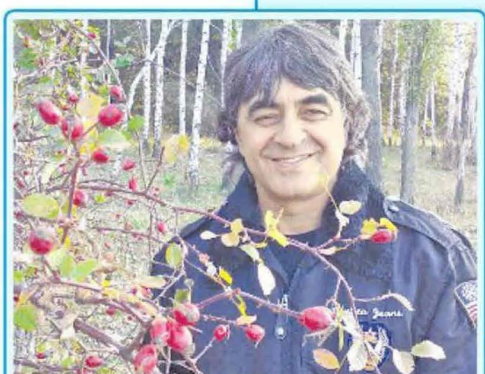
И. Н. Ростовцева, Красноярск

Кисель вместо таблеток

ПРИ ГЕПАТИТАХ ОСОБЕННО ПОЛЕЗЕН КИСЕЛЬ ИЗ ТЫКВЫ.

Кисель обладает лечебными свойствами за счет крахмала, который действует как сорбент, очищая организм от вредных веществ. А это очень важно при заболеваниях печени: чем больше вредных веществ будет выведено через кишечник, тем легче работать печени. Приготовленные на основе крахмала кисели обладают обволакивающим действием, поэтому незаменимы при хронических воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте. Лечебные кисели должны быть густыми или средней густоты, их не надо долго кипятить.

При гепатитах особенно полезен кисель из тыквы: натрите на крупной терке 1 морковь, положите в небольшую кастрюлю, добавьте по 1 стакану овсяной крупы и мелко нарезанной тыквы, залейте 1 л кипятка и варите 10 минут. Затем накройте кастрюлю крышкой и дайте настояться 40 минут. Остывший кисель процедите, размешайте в нем 1 ст. ложку меда и разлейте по стаканам.



Для повышения иммунитета

*** Ежевично-калиновая настойка.** Смешайте по 1/2 стакана ежевики сизой и калины обыкновенной. Смесь залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 дней в темном месте. Готовую настойку процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

*** Из шиповника, малины и брусники.** Смешайте по 2 ст. ложки шиповника коричного, малины и брусники и 1 ст. ложку листьев смородины. Смесь залейте 0,5 л водки, настаивайте 8 дней в темном месте и процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

*** Из шиповника.** Залейте 4 ст. ложки измельченных ягод шиповника и 3 ст. ложки меда 0,5 водки и настаивайте 10 дней в теплом светлом месте. Готовую настойку аккуратно процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день после еды.

■ ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО ПИТЬ КЛЮКВЕННЫЙ СОК И ЕСТЬ ЧЕРНИКУ, ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИЙ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ.

■ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПОЧЕК ВЫПИВАЙТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СОКА КЛЮКВЫ, ЗАЕДАЯ 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА.

Полезно знать

■ ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОГУРЦОВ. ЭТО УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ НЕ ТОЛЬКО ВОЛОС, НО И ЗУБОВ, И НОГТЕЙ.

■ БОЛЬШОЕ СОДЕРЖАНИЕ КАЛИЯ В ОГУРЦАХ ДЕЛАЕТ ИХ БЕСЦЕННЫМИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ: ПОМОГАЮТ ЕГО НОРМАЛИЗОВАТЬ — ПОНИЖАЮТ ВЫСОКОЕ И ПОВЫШАЮТ НИЗКОЕ.

От тёмных кругов под глазами

Чаще всего темные круги под глазами — это не признак заболевания, а особенность внешности, как цвет волос или форма носа.

Иногда причиной появления темных кругов под глазами может быть: хроническое переутомление, отравление, сердечная недостаточность, недосыпание, стрессы, употребление алкогольных напитков, длительная работа за компьютером, плохое питание, малоподвижный образ жизни, аллергия на косметику.

* Для уменьшения отеков, отбеливания и питания кожи 1 десертную ложку творога заверните в марлю и положите на веки на 10 минут.

* Сварите картофель в мундире, немного остудите, разрежьте пополам и приложите половинки к векам на 30 минут.

* Корень петрушки пропустите через мясорубку, полученную кашицу заверните в марлю и приложите к нижним векам на 15 минут. После этого умойтесь теплой водой.

* Смешайте 2 чайн. ложки сметаны и 1 чайн. ложку мелко нарезанных листьев петрушки и нанесите маску на проблемную зону на 15 минут, а затем смойте теплой водой.

* Нарежьте огурец тонкими кружочками и охладите в морозилке. Накладывайте огуречные кружочки на глаза, заменяя их на новые через каждые 5 минут. Длительность процедуры — 15 минут. Или натрите огурец на терке и нанесите кашицу на нижние веки. Менять ничего не нужно, а длительность процедуры такая же. Смойте холодной водой, а затем нанесите питательный крем.

Барбарис

В ЯГОДАХ БАРБАРИСА СОДЕРЖИТСЯ СТОЛЬКО ЖЕ ВИТАМИНОВ, СКОЛЬКО И В ШИПОВНИКЕ. ОНИ ПОЛЕЗНЫ СЫРЫЕ И В ЗАГОТОВКАХ.

*** При плохом желчеотделении, хронических запорах и гипертонии** залейте 3 ст. ложки свежих ягод 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 3-4 минуты, через 2-3 часа процедите и отожмите. Принимайте настой по 3 ст. ложки за 20 минут до еды 2-3 раза в день в первых двух случаях, а при гипертонии — по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

*** При вялой работе кишечника, дискинезии желчных путей, авитаминозе, повышенной хрупкости капилляров,** разомните 2 ст. ложки барбариса и залейте 1 стаканом кипятка. Через час настой процедите, отожмите плоды. Принимайте по 2-3 ст. ложки до еды 2-3 раза в день.

*** Сок барбариса снижает давление,** оказывает успокаивающее действие. Принимайте его по 1 ст. ложке за 15 минут до еды 3 раза в день, добавляя небольшое количество меда.

Противопоказаны ягоды барбариса при беременности, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язве желудка или двенадцатиперстной кишки. Незрелые плоды ядовиты.

Впрок

Консервирую огурчики без аспирина

Прочитала, что рассол от соленых огурцов полезен и что при засолке вредно добавлять аспирин. Пишу рецепт, как закрыть огурчики без аспирина, чтобы они получились вкусными. Положите в банки огурцы и специи, залейте их кипятком и пусть постоят 10 минут. Слитую воду замерьте, на 1 л воды добавьте спичечный коробок (без верха) соли и 1 чайн. ложку (без верха) лимонной кислоты: воду с солью вскипятите, а потом осторожно всыпьте лимонную кислоту. Горячим рассолом залейте огурцы, закатайте, утеплите. Огурчики получаются малосольные, а рассол очень вкусный. Прошлой осенью я по такому же рецепту закрывала помидоры. Тоже получились очень вкусные. Приятного аппетита! Желаю всем здоровья!

Валентина Делянченко, Миллерово, Ростовская обл.

Классическое лечо

2 кг болгарского перца, по 1 л томатной пасты и воды, 5 ст. ложек сахара без верха, 2 ст. ложки соли, зелень, специи, соль.

Перцы очистите от семян и нарежьте кольцами. Томатную пасту разведите водой и уварите до 1/3 от первоначального объема. Добавьте мелко нарезанный укроп, черный и белый перец по вкусу, приправы и соль. Кипятите 20-25 минут. Затем плотно разложите лечо по банкам, чтобы не было пузырьков, накройте крышками, поставьте стерилизоваться на 25-30 минут и закатайте.

Татьяна Михайловна Кудрявцева, Оленино, Тверская обл.

Салат «Огурцы в помидорах»

Предлагаю рецепт вкуснейшего салата «Огурцы в помидорах». Закуска первоклассная! Вымойте 2 кг помидоров, дайте обсохнуть и измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Добавьте по 1 стакану оливкового масла и сахара, 1,5 ст. ложки соли, 1 ст. ложку уксуса и 3 головки чеснока. Все ингредиенты смешайте и поставьте на огонь. Пока закипает, приготовьте огурцы. 4 кг некрупных огурцов нарежьте небольшими кружками. Когда помидорная смесь закипит, бросьте туда огурцы и варите до тех пор, пока они не изменят цвет. Сразу разлейте по банкам, доверху наполняя жидкостью, и закатайте крышками.

В. С. Крутский, Омск

Мой сын Амирхан

Овощная запеканка

150 г мелко натертого сыра, 3 помидора, 3 картофелины, 1 кабачок, 1 стакан молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль.

Овощи нарежьте тонкими кружками. Дно формы для запекания смажьте маслом и уложите овощи по кругу, посолите. Сварите соус: обжарьте муку с маслом, добавьте молоко и, непрерывно помешивая, варите до загустения. Снимите с огня, добавьте яйцо, хорошо взбейте и посолите. Овощи залейте соусом, посыпьте сыром и запекайте 40 минут до румяной корочки.

Г. А. Фазылова, Набережные Челны, Татарстан

Рыбный день — четверг

ЗАПЕЧЁННЫЙ ТОЛСТОЛОБИК

Рыбу весом 1,5-2 кг очистите, удалите голову и внутренности, нарежьте порционными кусками. Посолите, посыпьте пряностями для рыбы, уложите на противень, смазанный растительным маслом. Сверху разложите кружки помидоров, затем — кольца сладкого перца и запекайте в духовке 30 минут. Посыпьте натертым сыром и поставьте в духовку еще на 5-7 минут.

ТРЕСКА В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

Филе трески нарежьте порционными кусками, сбрызните лимонным соком, посолите, поперчите и оставьте на 30 минут. Затем обжарьте на растительном масле до золотистой корочки. Подайте к столу, полив соусом: 3 ст. ложки оливкового масла взбейте с 3 зубками чеснока, пропущенного через чесночницу, посолите, поперчите. Посыпьте рубленой зеленью кинзы.

На десерт

Оладьи из овсяных хлопьев с яблоками

250 мл молока, 200 г овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, 3 яблока, черника для украшения, 2 яйца, 4 десертные ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла или маргарина, 1 чайн. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Вскипятите молоко, залейте овсяные хлопья и оставьте под крышкой на 30 минут. Яблоки очистите от сердцевины и кожицы, нарежьте мелкими кубиками, посыпьте сахаром (1-2 десертные ложки), сбрызните соком лимона и дайте настояться 15 минут. В овсяные хлопья добавьте яичные желтки, посолите и хорошо вымесите. Взбейте белки и осторожно перемешайте с овсяной массой. Разогрейте сковороду, смажьте маслом и ложкой, смоченной в холодной воде, выкладывайте тонкие овсяные лепешки. Быстро покройте каждую яблоками, затем овсяной массой и жарьте с двух сторон. Готовые оладьи полейте медом и посыпьте ягодами черники.

■ ЛОПНУВШИЙ ПОМИДОР НЕ ПОКРОЕТСЯ ПЛЕСЕНЬЮ, ЕСЛИ ЕГО ПРИСЫПАТЬ КРУПНОЙ СОЛЬЮ.

■ ПИРОГИ ОСТАНУТСЯ МЯГКИМИ И ПЫШНЫМИ ПОЧТИ ЦЕЛУЮ НЕДЕЛЮ, ЕСЛИ ИХ ЕЩЕ ГОРЯЧИЕ НАКРЫТЬ ПЛОТНОЙ ТКАНЬЮ И ДАТЬ ОСТЫТЬ.

■ ПИРОГ ЛУЧШЕ ПРОПЕЧЕТСЯ, ЕСЛИ ЕГО НИЖНИЙ ПЛАСТ ПОСЫПАТЬ КРАХМАЛОМ, А ПОТОМ ПОЛОЖИТЬ НАЧИНКУ.

Из мяса

Кролик в пиве. Вымочите кусочки кролика в воде с уксусом в течение часа, обжаривайте 10-15 минут в масле с репчатым луком. Залейте пивом и тушите до мягкости около часа с лавровым листом и горошинами перца.

Чанахи с бараниной. По 500 г баранины, помидоров и картофеля, 5 баклажанов, сливочное масло, зелень кинзы, красный острый перец, соль по вкусу.

Баранину нарежьте небольшими кусками, посолите и отставьте немного мариноваться. Овощи крупно нарежьте, лук нашинкуйте крупной соломкой. В горшочки (5 шт.) положите по кусочку сливочного масла, по 3-4 куска мяса и далее овощи в следующем порядке: лук, картофель, помидоры, баклажаны. Добавьте в каждый горшочек перец горошком и красный перец, посолите, влейте по 50 мл воды. Накройте горшочки крышками, поставьте в холодную духовку, выставьте температуру 180°С и готовьте около 2 часов. Готовое блюдо посыпьте кинзой.

Картофельные шарики. 300 г картофеля, по 100 г отварного мяса и растительного масла для жарки, 2 яйца, 1,5 чашки молотых сухарей, зелень и соль по вкусу.

Отварите картофель в мундире до готовности, очистите и протрите через сито. Мелко нарежьте мясо и добавьте ее к картофелю. Туда же всыпьте сухари. Посолите, перемешайте и слепите небольшие шарики. Обмакните их во взбитые яйца и обваляйте в сухарях. Готовые картофельные шарики обжарьте на растительном масле.

Для пользы тела — **Актуально**

С брюссельской капустой

ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

400 г капусты, 150-200 г сыра, 1 стакан густой сметаны, 1 сладкий перец, 1 пучок петрушки, масло для смазывания формы, специи по вкусу.

Капусту переберите, удалите верхние листья и пробланшируйте. Слейте воду и выложите капусту в смазанную маслом форму для запекания. Сыр натрите на терке, зелень мелко порежьте. У перца удалите семена и нарежьте его мелкими кубиками. Сметану соедините с сыром, перцем и зеленью, добавьте специи и перемешайте. Выложите массу на капусту и поставьте в разогретую духовку на 30 минут.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

300 г мясного фарша, 200 г брюссельской капусты, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 пучок петрушки, растительное масло для жарки, ломтик хлеба, чеснок, специи и соль по вкусу.

В кастрюлю налейте несколько литров воды и доведите до кипения. Для приготовления фрикаделек размочите кусочек хлеба в воде, добавьте в фарш и хорошо перемешайте. Выдавите чеснок в фарш, посолите и поперчите. Сформируйте небольшие шарики и опустите в кипящую воду. Когда фрикадельки всплывут, сделайте слабый огонь и варите дальше. Брюссельскую капусту нарежьте половинками и выложите в бульон. Картошку нарежьте кубиками. На растительном масле обжарьте мелко нарезанный лук, морковь и выложите в бульон. Посолите, поперчите и варите 10-15 минут. Готовый суп разлейте по тарелкам и посыпьте свежей петрушкой.

ПИРОГ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

300-400 г муки, 250 г маргарина, 100 г сыра, 4 яйца, 1,5 ст. ложки сахара, по 1 чайн. ложке куркумы и разрыхлителя, черный молотый перец, соль.

Для начинки: цветная и брюссельская капуста по вкусу.

Размягченный маргарин взбейте с сахаром. Продолжая взбивать, введите по одному яйцу, добавьте соль, черный молотый перец, куркуму, разрыхлитель, тертый сыр, муку и всех хорошо перемешайте. Брюссельскую и цветную капусту пробланшируйте, затем промойте холодной водой в дуршлаге и дайте ей стечь. Тесто разделите на 2 части. Одну распределите по форме, сделав бортики, выложите плотным слоем капусту и сверху закройте второй частью теста. Выпекайте в духовке при 180°С до золотистого цвета.

Обедаем дома

МАКАРОНЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

300 г макарон, 200 г цветной капусты, 1 л воды, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, по 1 ст. ложке томатной пасты и муки, соль, перец.

В кипящую подсоленную воду положите цветную капусту, варите 2 минуты, откиньте на дуршлаг. В отвар засыпьте макароны и отварите до готовности. Лук порубите, обжарьте на сливочном масле, добавьте томатную пасту, через 2 минуты введите муку, перец, соль и подержите на огне еще 2 минуты. Готовые макароны выложите на тарелку, вокруг разложите цветную капусту и полейте соусом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И МОРКОВИ

800 мл воды, 100 мл 10%-ных сливок, 300 г тыквы, 100 г бекона, 75 г грецких орехов, 2 моркови, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, черный молотый перец, молотые кориандр и сладкая паприка по вкусу.

Тыкву и морковь очистите и нарежьте небольшими кубиками. В кастрюле разогрейте сливочное масло, выложите тыкву и морковь и тушите на маленьком огне 10 минут, помешивая. Добавьте соль, специи, влейте воду, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой до мягкости овощей 8-10 минут. Бекон нарежьте, орехи крупно порубите. В сковороде обжарьте бекон, добавьте орехи и жарьте все вместе 3-4 минуты. В блендере измельчите суп, влейте сливки, прогрейте, не доводя до кипения. Разлейте суп-пюре по тарелкам и добавьте бекон с орехами.

РУЛЕТИКИ ИЗ СВИНИНЫ

200 г белых (или любых) грибов, 150 г сметаны, 4 свиных филе, 1 луковица, 1 ст. ложка топленого масла, 1 чайн. ложка куркумы, зелень укропа и петрушки, соль, перец.

Грибы очистите, вымойте, отварите, мелко нарежьте. Зелень вымойте, обсушите, измельчите. Лук очистите, порубите, обжарьте на растительном масле. Добавьте грибы, посолите и жарьте до готовности. Немного остудите и добавьте зелень, 1 ст. ложку сметаны, перемешайте. Мясо вымойте, обсушите, отбейте, посолите, поперчите. В центр каждого куска мяса выложите начинку, сверните рулетики, закрепите зубочисткой и немного обжарьте на масле. Затем рулетики выложите в жаропрочную форму. Оставшуюся сметану смешайте с солью и куркумой, добавьте немного воды. Полейте рулетики полученным соусом, выложите в форму и запекайте 30-40 минут в духовке, нагретой до 180°С.

Овощи на столе

СЕЛЬДЕРЕЙ С ПОМИДОРАМИ

6 корней сельдерея, 4 помидора, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, по 1 ст. ложке муки и сахара, зелень петрушки, укропа, соль по вкусу.

Вареный сельдерей очистите, нарежьте кубиками, обжарьте в растительном масле. Добавьте очищенные нарезанные помидоры, посыпьте мукой, посолите и тушите до готовности. В готовое блюдо добавьте сахар, сметану, мелко нарезанную зелень петрушки, укропа.

ОГУРЦЫ, ТУШЕНЫЕ С ШАМПИНЬОНАМИ

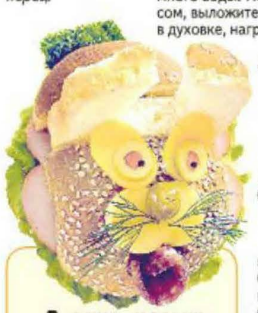
500 г свежих небольших огурцов, 250 г шампиньонов, 200 г сметаны, 3-4 зубка чеснока, по пучку зеленого лука и укропа, 1 чайн. ложка муки, 1/2 чайн. ложки хмели-сунели, сливочное масло для жарки, соль и перец по вкусу.

Огурцы вымойте, нарежьте тонкими кружками, выложите на сковороду с небольшим количеством сливочного масла и обжарьте на сильном огне в течение 5-7 минут. Шампиньоны нарежьте пластинами и добавьте к огурцам. Жарьте на сильном огне, помешивая, до появления жидкости. Добавьте мелко нарезанный зеленый лук и чеснок, соль, перец, хмели-сунели. Перемешайте, закройте крышкой и готовьте на слабом огне 10 минут. Сметану перемешайте с мукой и залейте огурцы с грибами, добавьте измельченный укроп и перемешайте. Держите сковороду на огне еще 2 минуты.

ЗАКУСКА ИЗ АРТИШОКОВ

Консервированные донышки артишоков, шампиньоны, лук, майонез, специи, растительное масло, зелень петрушки или укропа.

Грибы и лук мелко нарежьте, обжарьте в небольшом количестве растительного масла, приправьте по вкусу. На донышки артишоков положите немного грибов, полейте майонезом, украсьте зеленью.



В доме малыш

Весёлый бутерброд «Зайка»

2 ломтика копченой колбасы, 1 вареная морковь, 1 зеленая оливка, фаршированная красным перцем, булочка, по ломтику вареной колбасы и сыра, по веточке укропа и петрушки, лист салата, сливочное масло.

Булочку разрежьте вдоль на 3 части. Верхнюю часть разрежьте пополам, из средней вырежьте уши. В половинке верхней части сделайте отверстие — рот, а нижнюю намажьте маслом, положите салат и ломтик колбасы. Сверху положите верхнюю часть булочки. Приставьте уши. Согните пополам 2 ломтика колбасы — губы, и вставьте их в рот. Из сыра вырежьте глаза и щеки в форме восьмерки. Оливку разрежьте на 2 половинки: одна из них — нос. От другой половинки отрежьте 2 кружка — зрачки, хвостик — веточка петрушки.

На каждый день — Рекомендуем

Лечебные салаты

ЯБЛОКО С ЛИМОНОМ СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ И УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, А ОРЕХИ НЕОБХОДИМЫ ПРИ ЯЗВЕННОМ КОЛИТЕ.

Повысилось давление?

Мелко нарежьте 1 яблоко и мандарин вместе с кожурой. Добавьте листики петрушки, порвав их руками, 1 ст. ложку меда и столько же лимонного сока. Все перемешайте.

От головной боли

По 250 г белокочанной и краснокочанной капусты, 2 сладких перца, 2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Краснокочанную капусту нашинкуйте, посолите, хорошо разомните руками и выложите в центр блюда. Вокруг разложите приготовленную таким же образом белокочанную капусту. Блюдо оформите перцем и помидорами, нарезанными кольцами. Готовый салат посолите и полейте растительным маслом.

При туберкулёзе лёгких

1/2 средней дыни, сок 1/4 лимона, кисть винограда, 3 ст. ложки любых измельченных орехов, 1 ст. ложка сахара.

Дыню нарежьте кубиками, выложите в салатник, посыпьте сахаром и поставьте в холодильник на 1 час. Сбрызните лимонным соком, добавьте орехи и украсьте виноградинами.

Для долгожителей

400 г стручковой фасоли, 4 красные луковицы, 1 белая луковица, 1 сладкий желтый перец, 1/2 стакана растительного масла, 1/5 стакана сухого красного вина, 2 ст. ложки сахара, струганый сыр пармезан для украшения, соль.

Каждую красную луковицу очистите, натрите солью и сахаром, заверните в фольгу и запекайте в духовке 15 минут. Белую луковицу мелко нарежьте и обжарьте в небольшом количестве масла. Сладкий перец запеките на решетке, поместите его в полиэтиленовый пакет, чтобы он «вспотел», снимите кожицу, нарежьте полосками. Фасоль отварите в подсоленной воде и обжарьте. На тарелку выложите запеченную красную луковицу, полейте ее ложкой красного вина, сверху — полоски перца и стручки фасоли. Посыпьте жареным белым луком, украсьте сырной стружкой.

Мужской

Нарежьте 4-5 помидоров (содержат незаменимое для простаты вещество ликопен), несколько веточек сельдерея (улучшает потенцию) и оливковое масло (благотворно влияет на стенки кровеносных сосудов). Перемешайте салат, посолите, поперчите и ешьте на здоровье.

При колите с запорами

2-3 грецких ореха, 1 свекла, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка майонеза.

Свеклу отварите, очистите и натрите на крупной терке. Грецкие орехи очистите и разомните. В салатник выложите свеклу, грецкие орехи и перемешайте. Посолите, добавьте сметану и майонез, еще раз перемешайте.

При анемии

150 г говяжьего языка, 1 картофелина, 1 болгарский перец, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны (или майонеза), соль, перец горошком, лавровый лист, зелень по вкусу.

Картофель очистите, отварите в подсоленной воде, остудите и нарежьте кубиками. Холодную воду вскипятите, добавьте соль, несколько лавровых листов, черный перец горошком и варите в ней язык до полной готовности. Язык остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Перец и лук также нарежьте кубиками, зелень измельчите. Все смешайте, посолите, заправьте сметаной.

Сердечный

По ломтику тыквы, дыни, 1 среднее яблоко, 1/4 лимона, 2 ст. ложки меда. Тыкву натрите на крупной терке. Дыню, яблоки и лимон нарежьте тонкими ломтиками. Все смешайте с медом и выложите в салатник.

Пригодится

ЗАМОРОЗКА — ЛУЧШИЙ СПОСОБ СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ. ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ ЗДОРОВЕЕ ПРИВОЗНЫХ «СВЕЖИХ», КОТОРЫЕ ПРОДАЮТСЯ В СУПЕРМАРКЕТАХ НЕ В СЕЗОН.

Пирог «Особенный»

Для теста: 200 г муки, 20 г прессованных дрожжей, 125 мл молока, 1 яйцо, щепотка сахара. Для начинки: 2 яйца, 1 большой помидор, 1 средний кабачок, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец.

В теплое молоко всыпьте сахар, дрожжи, муку, разбейте яйцо и вымесите тесто. Раскатайте и выложите на пергаментную бумагу в форму. Сделайте бортики (они должны быть не очень низкими, потому что начинка немного поднимется). Приготовьте начинку: кабачок и помидор нарежьте кусочками, лук — кольцами. Кабачки посолите, поперчите и перемешайте. Добавьте помидоры, лук, смешайте и выложите на тесто. Взбейте яйца, посолите, поперчите, еще раз взбейте. Добавьте сметану, перемешайте и залейте овощи. Выпекайте в духовке 40 минут при температуре 220°С.

Пару раз встретятся — и бросают. Как в моём раю приучить жить мужчин — не знаю

Я одинокая волчица. Без малого 15 лет живу одна в квартире. Гнездышко обустроила под себя, со временем у меня появились определенные правила и привычки: все вещи должны лежать на своих местах, хаоса я не приемлю. В ванную комнату захожу, снимая тапочки. Приду с улицы — сразу руки мою, переодеваюсь в домашнее. В уличной одежде на диван в комнате садиться нельзя: испачкаешь, да и всякая зараза прилипнет — потом уже голой попой не плюхнешься. Я-то привыкла к этому. А вот мои мужчины, сколько им ни объясняй, не слушаются. Прет в тапках с балкона прямо в ванную! Или тащит меня к дивану, а сам — в джинсах! Что, трудно, что ли, до трусов раздеться? Все равно ведь придется. Еще один все трогал: книжку достанет, сувенир в руках повертит, а на место не поставит. Замучилась за ним поправлять. Они обижаются. Пару раз встретятся — и бросают меня. Не понимаю, что сложного в моих просьбах? Я даже целый свод правил написала и повесила на всех дверях. Читают — и тут же сбегают. Один раз решила поэкспериментировать: все разрешила, слова не сказала — и что в итоге? Оторванная спинка у дивана, залитый вареньем пол, сломанный кран на кухне, носки на полу. Это для меня — настоящий ад! А как в моем раю приучить мужчин жить — не знаю. Все-таки плохо они дрессировке поддаются.

О. С., Башкортостан

От похмелья — кофе, горячая ванна и жена

Встали утром — во рту сушит, голова болит... Идите в ванну, включайте воду — температура 40°С, чтобы не было горячо. Пока заполняется ванна, сварите себе кофе, желательно натуральный (из зерен) и покрепче. С чашкой идите в ванну и 5-6 минут расслабляйтесь в воде. Далее медленными глотками пейте кофе, наслаждаясь его ароматом. Важно, чтобы в этот момент вы уже почувствовали вкус к жизни. Затем встаньте под душ, включите только прохладную воду и под ее струей энергично разотритесь. Особенно полезно массировать виски, переносицу, затылок. Затем остается нежно разбудить подругу жизни и проявить себя. Вслед за этим придет крепкий здоровый сон, и проснетесь вы как огурчик.

А.Т. Матвеев, Самара

Кошмарики

В Иркутской области 55-летний Михаил Н. развелся с женой из-за ее 50 кошек, которые сделали его жизнь невыносимой. На суде мужчина признался, что больше не может терпеть присутствие в доме такого количества кошек, которые отравляют его жизнь на каждом шагу. По его словам, животные не давали прохода: мужчина не мог спокойно ни поесть, ни поспать. Когда несчастный заходил на кухню, животные не пускали его к еде, а иногда и вовсе отнимали взятые из холодильника продукты. Помыться бедняге тоже удавалось лишь с боями: дверь ванной комнаты постоянно была заблокирована сплошной мурчащей массой. А в спальне кошки часто занимали всю кровать, и спать мужчине приходилось на полу. Во время бракоразводного процесса судья обратился к жене Михаила и попытался уговорить ее не расставаться с мужем. Однако женщина предпочла супругу своих питомцев.

Стихи наших читателей

ОСЕНЬ-ВОРОЖЕЯ

Оттенки коричнево-пестрых лоскутов
Колышатся ветром волнистою рябью,
Природа опять замерла на распутье,
Вдыхая то лето, что прозвано бабье.
Деревья стоят до конца обнаженны,
Стоят неподвижно, как те манекены,
Которые были когда-то пижоны,
Теперь же отставлены в угол со сцены.
И воздух прокален то хладом, то жаром —
С утра до обеда как в кузне металлы;
И тлеют костры на траве перегаром,
И ветер затих, непривычно усталый.
Земля не остыла, но воздух свежее,
Он мысли трезвит и в порядок приводит.
Раскинула листья опять ворожея,
Опять что-то шепчет, опять колобродит.

Алексей, Михайловск

Супруга превращается в ругающую маму

Почему мужчины, которым за 40-50 лет, бросают своих жен и убегают к молоденьким?

По наблюдениям психологов, мужчины уходят из семей не только из-за секса и ради молодых тел. В первую очередь им не хватает восхищения и уважения. Многие жены перестают следить не только за своим внешним видом, но и поведением. В результате мужчин пилят, и супруга превращается в ругающую маму. А мужчина жаждет восхищения и аплодисментов. Тут и появляются девочки с широко раскрытыми глазами и глубоким декольте. Мужчины, даже высокоинтеллектуальные, очень легко реагируют на лесть. И молодые особы, зная это, не забывают пользоваться хорошими духами, делать маникюр, педикюр, носить сексуальную одежду и говорить мужчине: «С тобой так интересно», «Ты такой сильный». На фоне постоянных скандалов дома сложно не уйти к такой милой подруге. Конечно, можно бы наладить отношения в семье. И некоторые мужчины пробуют это сделать, но жены их не слышат. Старение с человеком, которого любил всю жизнь, — величайшее счастье, если в паре умеют сохранять любовь, заботиться друг о друге.

Эмоции захлёстывают

Для вас, мадам

Если чувствуете, что эмоции вот-вот польются через край, несколько раз глубоко вдохните и выдохните, а потом уйдите в себя. Прогуляйтесь, съездите к подруге. Через час или два и вы, и ваш мужчина почувствуете себя гораздо лучше. И не обрушивайтесь сразу на него с потоком упреков! Тут есть еще одно правило. Никогда не говорите и не делайте того, о чем потом будете сожалеть. Некоторые вещи не забываются и не прощаются. Если наболело, если вы не в состоянии себя сдержать, напишите письмо, даже если сидите в соседней комнате. Мужчины ценят, когда в доме спокойствие. А если дом превращается в поле боя, невольно начинают думать, в каком бы другом месте забросить якорь.

Женщину ужасно раздражает, когда мужчина разбрасывает грязные носки по всей квартире, вместо того, чтобы сложить их в корзину для белья, не опускает крышку унитаза или, наоборот, слишком аккуратен. Но лучше не пытаться изменить его, иначе однажды он задумается над тем, как жил без вас и что та жизнь ему намного больше нравилась.

Хорошего всегда больше

Женщина, пережившая боль, имеет опыт, как с ней справляться. В этом вам поможет прощение. Простите тех, кто обидел вас, освободите свое сердце от холода. Ведь люди разные, у каждого своя судьба. Мы встречаемся и расходимся. Наши пути пересекаются для того, чтобы каждый из нас приобрел опыт и знания о жизни. Так простите тех, кто принес вам боль, и поблагодарите их — ведь волей-неволей, но они стали вашими учителями.

Хи-хи-с!

■ КОГДА МУЖЧИНЕ НРАВИТСЯ ЖЕНЩИНА, ОН ГОТОВ РАДИ НЕЕ НА ВСЕ! А КОГДА ОН ЕЕ ЛЮБИТ, ТО МОЖЕТ ДАЖЕ ПОМЫТЬ ПОСУДУ.

■ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ У ВЗРОСЛОГО МУЖЧИНЫ — ЭТО КОГДА ГОСУДАРСТВО НЕ ПЛАТИТ ПЕНСИЮ — МОЛ, ОН ЕЩЕ МОЛОД, А МОЛОДЫЕ ЖЕНЩИНЫ НЕ КЛЮЮТ — МОЛ, ОН УЖЕ СТАРЫЙ.

■ МАЛЬЧИК, ЗАНИМАЮЩИЙСЯ БОРЬБОЙ И ОРИГАМИ, СДЕЛАЛ ЖУРАВЛИКА ИЗ ПРИСТАВШЕГО К НЕМУ НА УЛИЦЕ ГОПНИКА.

■ ПОПРОБУЙТЕ ПОХВАЛИТЬ ЖЕНУ. НЕ ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЯ, ЕСЛИ С НЕПРИВЫЧКИ ОНА ИСПУГАЕТСЯ.

Думай, думай

Почему уходят мужчины

Все идет хорошо, но, как только чувствуете, что отношения становятся серьезными, начинаете сомневаться: тот ли самый это мужчина? А потом удивляетесь, почему он тот вас уходит.

ШЕСТОЕ ЧУВСТВО

Мужчины могут слышать ваш внутренний голос, но не реагируют на то, что вы говорите и предпринимаете. Дело в том, что при общении людям удается посредством слов донести всего 7-10% информации. Остальное — через мимику, интонации, движения. Слова могут расходиться с тем, что демонстрирует подсознание. Но собеседник реагирует на то, что ему говорит его шестое чувство. Мужчина в итоге испытывает смутное ощущение, что его отвергнут и пора уходить, пока отказ ему не высказали в глаза.

ЗАГЛЯНИТЕ В ДЕТСТВО

Ученые установили, что до пятилетнего возраста формируется 50% эмоциональной установки. С 5-го по 8-й год жизни — еще 30%. С 8 до 18 лет — 15%. Есть несколько вариантов того, что могло сформировать такое отношение женщины к противоположному полу. Например, у девочки был холодный, отстраненный отец, и она нуждалась в его внимании и любви. Или он ушел из семьи. Тогда у женщины осознанно формируется вывод: «Я не могу рассчитывать на того, кто полюбит меня. Он обязательно бросит».

Не исключено, что мать недостаточно уважительно относилась к чувствам дочери. Например, пресекала или осмеивала ее чувства к кому-либо. А может быть, родители решали свои проблемы и не замечали, что ребенок нуждается в их любви. И он мог сделать вывод, что любовь — это боль и страдания, а любой организм старается избежать боли.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

* Вспомните затаенные эмоции. Напишите письмо отцу, матери о том, как вы их любили и чего вам не хватало в детстве. Отсылать его не нужно.

* Простите всех, кто принес вам боль, и сами попросите прощения у тех, кого обидели.

* Разберитесь, какие ошибки допускали в любовных отношениях, в каких ситуациях неправильно себя вели.

* Создайте новую эмоциональную установку, чтобы любить и позволять себе быть любимой.

* И помните, что среди первых причин разводов — несовместимость партнеров (47%), алкоголизм (31%) и мужская неверность (15%).

Намотай на ус

Цифры и факты

СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ ИНИЦИАТОРАМИ РАЗВОДА ЧАЩЕ СТАНОВЯТСЯ ЖЕНЩИНЫ. МУЖЧИНЫ ИХ ОПЕРЕЖАЮТ ЛИШЬ В ВОЗРАСТЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ.

ВЛАДИМИР СОЛОВЬЁВ:

«Однажды я всю ночь просидел в засаде у её подъезда...»

ВЕДУЩИЙ ТЕЛЕВИЗИОННЫХ ПРОГРАММ «К БАРЬЕРУ!», «ПОЕДИНОК» И «ВОСКРЕСНЫЙ ВЕЧЕР С ВЛАДИМИРОМ СОЛОВЬЕВЫМ» В ОКТЯБРЕ 2012 ГОДА, ПРЯМО К 49-ЛЕТИЮ, ВОСЬМОЙ РАЗ СТАЛ ПАПОЙ.

— В одном из интервью вы назвали любимую супругу интеллектуальным партнером.

— Я не могу и не хочу общаться с куском мяса, затянутым в кожу. Мне нужно, чтобы у человека присутствовали еще и мозги. Самая лучшая эрогенная зона у человека — это его интеллект, мне неинтересны глупые люди. А глупые женщины — в первую очередь! Но при этом умная женщина должна быть либо красивой, либо уметь преподнести себя таковой. Еще женщину надо уметь любить.

«Умная женщина должна быть либо красивой, либо уметь преподнести себя таковой. Неинтересны глупые люди. А глупые женщины — в первую очередь».

— А если она будет этим просто пользоваться?

— Ну и что? Пусть пользуется. Ведь сколько мужиков любят для того, чтобы пострадать, им нравится, когда жены их унижают, бьют, орут. Такая психика. И они счастливы. Слава богу, у меня не так!

— А как у вас? Расскажите о своей жене Ольге, вашем знакомстве.

— Не могу сказать, что у нее такой же дар видеть людей насквозь, как у моей мамы. Но, думаю, Ольга в людях тоже хорошо разбирается. Иначе она бы просто не вышла за меня замуж. Замужество было ее решением, а не моим. Она, увидев меня в первый раз, говорила знакомым: «Вот за него я выйду замуж!» Ольга мне потом сама призналась. Я подошел к ней знакомиться на Киностудии имени Горького. И при первом же разговоре спросил, на каком свидании девушке можно делать предложение. Она ответила: «На третьем». Я тогда носил 66-й размер, и Амуру было не то чтобы легко попасть в меня стрелою — ему было трудно промахнуться... Сначала Ольга немного напрягалась: ведь если мужчина приносит подарок за подарком, это к чему-то женщину обязывает. Но потом поняла, что дело идет к свадьбе, и расслабилась... Но это не значит, что все мои проявления любви сводились к каменьям и драгметаллу. Однажды я всю ночь просидел в засаде возле ее подъезда. Мы только недавно познакомились, я подвез ее к дому, а номер телефона, оставив свой, не взял. Я рассчитывал, что она позвонит, но Ольга это делать не торопилась! Вот и поехал ее карaулить. Со стороны я со своим весом выглядел довольно забавным Ромео. Но мне ни эта ситуация, ни я в ней смешными не казались.

— Ольга настаивала потом на браке?

— Она никак меня не подталкивала в сторону загса. А если и подталкивала, я этого совсем не замечал, что свидетельствует о ее высшем пилотаже. Да и вообще я не замечал, чтобы она в общении со мной или с детьми использовала какие-нибудь специальные психологические приемы. Мы так давно вместе и так хорошо друг друга знаем, что это было бы очень заметно и, следовательно, неразумно. В семейной жизни создается общая среда, которую ты чувствуешь кожей, ты растворяешься в человеке, а он — в тебе. Как сказано в Библии: «Жена да прилепится к мужу своему...»

Третья жена Владимира Соловьева — Эльга Сэпп — дочь известного юмориста Виктора Коклюшкина.

— Правда, что вы с Эльгой женились дважды?

— Да, пышную свадьбу сыграли в сентябре 2005 года во Франции. А расписались за 3 года до этого. Тогда меня уволили с ОРТ, у меня был стресс, я искал работу, Эльга была беременна. Но в загсе я пообещал, что у нас будет самая прекрасная свадьба. И свое обещание выполнил: мы арендовали самолет и вместе с тремя десятками друзей полетели в Нормандию. Там, в замке на севере Франции, был пруд с черными лебедями, карета, фейерверк и любимые друзья... Андрей Макаревич пел песни Вертинского, Леня Ярмольник выступил с красивым театральным номером, который невозможно описать. Только кольцами мы не стали обмениваться — я просто подарил Эльге кольцо с бриллиантом...

— У вас уже третий брак...

— Ну и что? С первой и второй женами у нас были очень хорошие отношения. Просто так иногда бывает, что у людей проходит любовь, причем не обязательно у меня, но и ко мне. И мы очень спокойно расставались: без всяких истерик.

— Почему вы расстались с первыми двумя женами?

— Потому что искал третью и поздно ее встретил. Реально счастлив я только сейчас. Что будет дальше? В отношениях между людьми никогда нельзя знать. Мудрость человека состоит в том, чтобы наслаждаться здесь и сейчас, тем, как улыбнулся ребенок, тем, что вы поцеловали любимого человека, тем, что вы вместе посмотрели замечательный фильм.

— Как дети перенесли развод?

— Думаю, что развод вообще никому легко не дается, но только мои дети могут ответить на этот вопрос. У нас замечательные отношения. Они прекрасно общаются с моей женой Лялей и отлично ладят друг с другом.

— А бывшие жены?

— Я надеюсь, они все встретятся... но уже на моих похоронах. Было бы странно, если бы они вместе тусовались, радостно пили кофе и обсуждали, какой я есть. Едва ли они испытывают глубокие нежные чувства друг к другу. Думаю, они не страдали от разрыва, потому что не я был инициатором. Я всегда уходил спокойно, не заламывая рук, не устраивая истерик.

— Вы многодетный отец. У вас 8 детей. Каким вы видите их будущее? Хотите ли вы что-то до них донести?

— Я ничего не хочу до них доносить, мужчина своим примером что-то показывает своим детям. У меня замечательный папа, потрясающая мама, но образцом был дед. Уже будучи на пенсии, все равно был кормильцем. Мужчина должен делать так, чтобы семья жила счастливо. Я никогда не повышаю голос на детей.

— А вы экономите на чем-нибудь?

— Нет, никогда и ни на чем. Я был бы рад, но на любимой жене экономить невозможно, на детях тем более. О маме и говорить нечего. Если моя мать вынуждена знать, какая у нее пенсия и прожиточный минимум, это трагедия для меня как для сына. Поэтому единственный вариант, который у меня всегда был, — много работать. Я не понимаю этих разговоров. Жизнь тяжелая для всех — иди и паши. Я мало сплю. Книги пишу в отпуске. Читаю в машине — у меня водитель. Высыпаюсь иногда в выходные дни. Привычка с советских времен, когда я ученым был, экономистом.

— Не устаете?

— Нет. Потому что занимаюсь любимым делом, живу с любимой женщиной, на работе общаюсь с замечательными людьми. Еще я горжусь своими предками. Дед — георгиевский кавалер за первую мировую войну и один из отцов вертолетостроения. Другой дед погиб во время Великой Отечественной — фронтовая разведка. Бабушка наизусть цитировала запрещенного Надсона томами. У меня мама фантастическая — я вообще жалкая копия своей мамы. Она — самая красивая и умная женщина, в нее были влюблены многие известные люди, она работала в музее-панораме «Бородинская битва». Я при этом совсем не маменькин сыночек, и мои жены не похожи на мою маму. Папе 70 лет, он воевал в Венгрии в 1956 году, был ранен, они с мамой вместе учились в институте. Сейчас он преподаватель, и, знаете, как раньше писали, «пользуется уважением».

«Сколько мужиков любят для того, чтобы пострадать! Им нравится, когда жены их унижают, бьют, орут. Такая психика. И они счастливы».

— У вас много друзей?

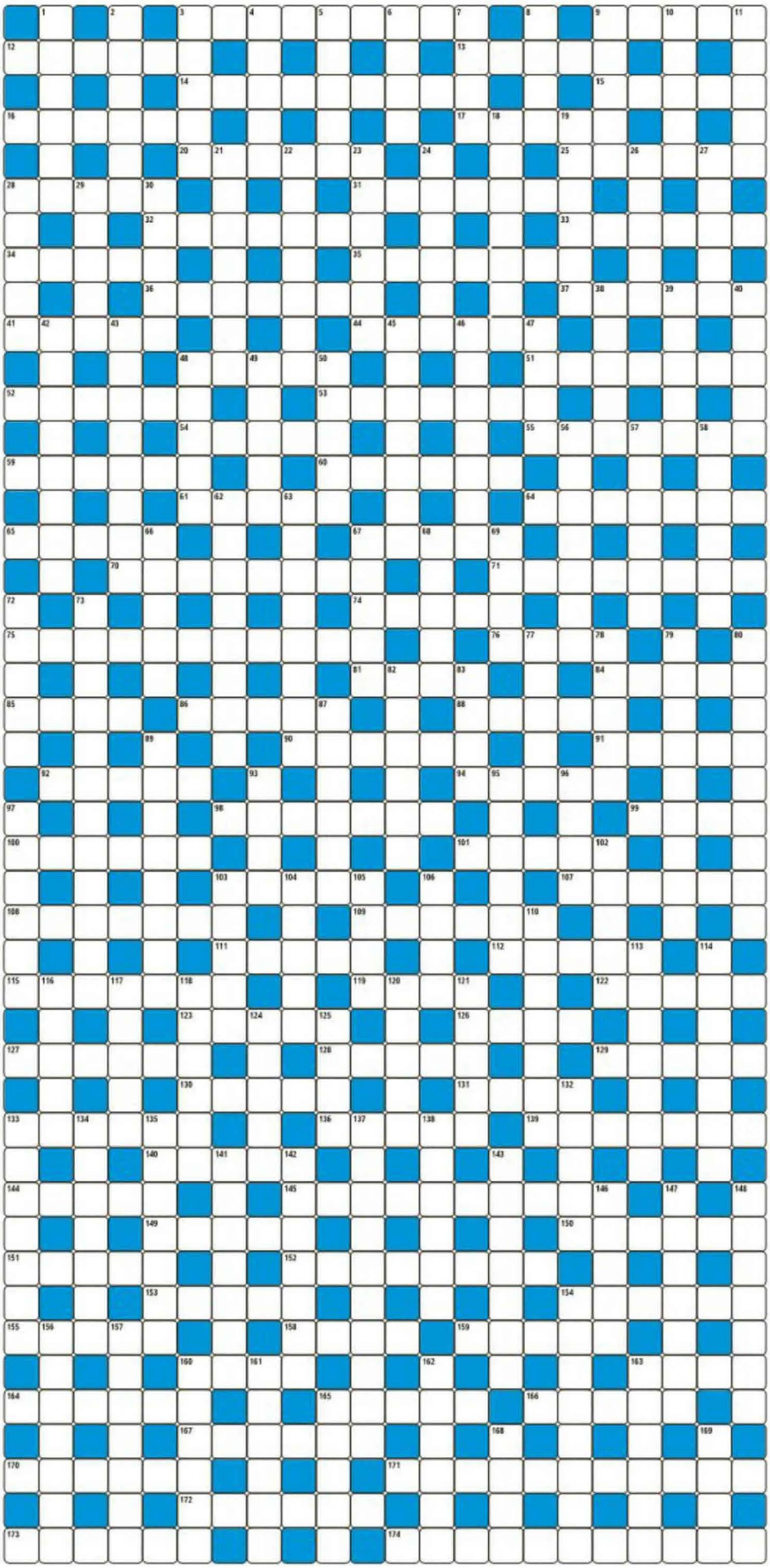
— Считается, что настоящие друзья — они с детства. Я думаю, это не так. Недавно с Андреем Макаревичем это обсуждали: настоящие друзья приходят в зрелом возрасте, когда понимают цену дружбы и риски, связанные с ней. У меня есть близкие друзья, и некоторые из них люди известные. Это и Андрей Макаревич, и Леонид Ярмольник, и Игорь Коган, и Юрий Веренов, и Александр Быховский. Из политиков у меня очень хорошие отношения с Германом Грефом, Борисом Немцовым, Ириной Хакамадой, Владимиром Груздевым. И во всех партиях — и даже в кремлевской администрации — есть люди, с которыми мы, в общем, дружим. И это не имеет отношения к работе. А по субботам я играю в футбол в клубе «Росич», меня туда привел Алексей Пиманов. Иногда гоняю мяч вместе с Грызловым и Шойгу.

— Хорошо зная и Библию, и Коран, вы следуете определенной религии?

— Наверное, я все-таки ближе к иудаизму, хотя не соблюдаю даже кашрута. Однако свинину не ем — просто не нравится. Я в еде привередлив: мне много нельзя, у меня нарушен обмен веществ, поэтому я много занимаюсь спортом, мало ем и все равно довольно крепкий. Хотя еще не так давно весил на 50 килограммов больше. Пять раз в неделю хожу в спортзал, нагрузки не меньше 1,5-2 часов днем и еще вечерами обязательно. И боевые искусства 3-4 раза в неделю.

— Когда у вас родился шестой ребенок, женщины говорили: от такого я бы тоже родила. Что в вас такого?

— А я настоящий! И по мне это чувствуется. Я не пыжусь, не сюсюкаю, не заигрываю. Женщины чувствуют мужчину! А мужчина — редкая порода в наше время. Мужик, который берет на себя ответственность, принимает решение и выполняет. В быту для меня не проблема и постирать, и приготовить, и убрать. Мне говорят, что в жизни я гораздо мягче, чем «в ящике», и моложе выгляжу, и меньше ростом — да, это все я. Маленький молодой человечек. Особых глупостей я в жизни не делал, и вообще все делаю сознательно. У меня хобби такое — я люблю думать.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.Круговое движение в реке. 9.Плащ-накидка с дыркой. 12.Гигантская океанская волна. 13.Фильм с Л. Куравлевым. 14.Утренний холод в начале мая. 15.Помидор на букву Т. 16.Серое вещество Винни-Пуха. 17.Изысканное ателье. 20.Мегабайты из Интернета. 25.Кусочек ситца или бархата. 28.Подземный транспорт. 31.Защита. 32.Ножной маникюр. 33.Сладкое на третье. 34.Ожерелье с висюльками. 35.Красная в Москве. 36.Носит детеныша в сумке. 37.Водит нитку за собой. 41.Канотье. 44.Средство достижения цели. 48. Хлеб-лепешка. 51.Почтовый получатель. 52.Ест с утра до вечера. 53.Свидание по-французски. 54.Парные внутренние органы. 55.Светильник перед иконой. 59.Починка квартиры. 60.Вкусный дым из кадила. 61.Израильский язык. 64. Кусочек замерзшей воды. 65.Английская улица. 67.Его принимает официант. 70.Легкий открытый экипаж. 71.Смешная миниатюрка. 74.Конному не товарищ. 75.Виды на будущее. 76.Выгодный стиральный порошок. 81.Рогатые обитатели фермы. 84.Столбец в таблице. 85.Верхом или на велосипеде. 86.Похож на ласточку. 88.Влюбленный герой У. Шекспира. 90.Углубление на щечке. 91.Клонированная овечка. 92.Клейкая лента. 94.Бамбуковый медведь. 98.Один из месяцев. 99.Губы пушкинских героинь.100.Сорок четвертый у блузки. 101.Низкая мягкая табуреточка. 103.Испанский дворик. 107.Роговая пластинка на пальце. 108.Звонок для вызова слуг. 109. Ящик с марионетками. 111.Прочная китайская ткань. 112.Речное ложе. 115.Множительный прибор. 119.Место посещения природы. 122.Дефект. 123.Устройство для подкачки шин. 126. Совестливое смущение. 127.Медленный танец в балете. 128.Оливер Ч. Диккенса. 129.Отверстие для двери. 130.Картина-роспись на потолке. 131 Буренка рожает. 133.Пояс неба с дюжиной созвездий. 136.Вокальная мелодия. 139.Дверца в заборе. 140.Оправа для фото. 144.Иногда встает в горле. 145.Объяснение к тексту. 149.Овчинная шуба макси. 150.Слабовольный мужчина. 151. Лодочки. 152.Письмо без подписи. 153.Воспаление слизистой оболочки. 154.Некая точка зрения. 155.Кориандр. 158.Кусочек оперы. 159.Соловьиная песня. 160.8 бит. 163.Судно олигарха. 164.Тонкая оболочка. 165.Школьный предмет. 166.Сума. 167.Узбекская лапша. 170.Интересует фалериста. 171.Стенка внутри помещения. 172. Угощение для грызунов. 173.Крупная бабочка. 174.Избитость и заурядность.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Черноморский курорт. 2. Торговый посредник. 3.Официальное посещение. 4.Подушечка. 5.Дилетантские стихи. 6.Колики. 7. Афинская гетера. 8.Зал ожидания. 9.Клякса на скатерти. 10.Недомолвка-подсказка. 11.Восемь лиц со смычками. 18.Аллигаторова груша. 19. Пышные блины на кефире. 21.Темное пятнышко на коже. 22.Строение поверхности ткани. 23.Туловище. 24.Металлическая валюта. 26.Пивной полуфабрикат. 27.Обвинение при ссоре. 28.Нежное нутро булки. 29.Осиная у балерины. 30. Окружение заботой. 38.Двести жен султана. 39. Материнская нежность и забота. 40.Цветок с клумбы. 42.Сценарий оперы. 43.С него списан персонаж. 45.Летняя детская шляпка. 46.Кислые сливки. 47.Дорожный сундучок. 48.Обувь из лыка. 49.Время ужина. 50.Начертание букв. 56.Мужчина на женском содержании. 57.Пожелание, которое передают. 58.Травяной отвар. 62.Дамский угодник. 63.Внутреннее чутье. 66. Протоптанная дорога. 67.Он мешку не порча. 68.Ваза с горшком внутри. 69.Южный ветер. 72. Распылительное устройство. 73.Прогноз от Нострадамуса. 77.Бартер. 78.Малина, черника, клюква. 79.Американский танец начала XX века. 80.Чепуха и бессмыслица. 82.Летящее сиденье на веревках. 83.Лестница к «Боингу». 87.Игра с завязанными глазами. 89.Часть полного имени. 93.Попугай из мультфильма. 95.Врач, принимающий роды. 96.Употребляется с тоником. 97.Рыжий таракан. 102.Шотландская овчарка. 103. Оруженосец Санчо. 104.Любимый танец Остапа Бендера. 105.Очертание лица. 106.Едкий корень с огорода. 110.Бутылочка с корвалолом. 113. Шалун. 114.Оценка «отлично». 116.Гусляр из одноименной оперы. 117.Макароны-коротышки. 118.Канцелярский гвоздик. 120.Зевсова гора. 121.Каркас. 124.Маменькин мальчик. 125.Звук, издаваемый больным. 132.Сорт красного вина. 133.Уголок за печью. 134.Устройство-швейцар. 135.Родина белого медведя. 137.Жаропонижающие таблетки. 138.Поэт «Руси уходящей». 141. Обращение к Богу. 142.Самогонный прибор. 143. Хрустальный поп-дуэт. 146.Религиозное инакомыслие. 147.Пощечина в просторечии. 148.Ранняя трапеза. 154.Спиртное. 156.Опера П. Чайковского. 157.Денежный запас мужа. 160.Выступающая лоджия. 161.Простокваша с кусочками фруктов. 162.Небесный цвет. 163.Упало на И. Ньютона. 165.Восточная сласть. 168.Супружница. 169.Келья отшельника.

Ёшкин кот!

Куры умеют считать до пяти. Как выяснили британские ученые, уровень интеллекта вылупившихся цыплят выше, чем у четырехлетних детей. Спустя всего пять минут после рождения они умеют считать до пяти, способны к самоконтролю. При наличии выбора между двумя группами яиц цыплята безошибочно выбирают ту, что побольше, даже если птичек пытаются запутать.

Пригодится

ЕСЛИ много времени проводите на работе, окружите свое рабочее место живыми растениями. Они будут оберегать от стрессов, вредного воздействия компьютеров и неприятных, злых людей.

ХОТИТЕ благополучия и удачи во всем? Утром, встав с кровати, обуйте сначала правую ногу, а затем левую. И никогда не ищите вторую тапку, если первая уже на ноге, сначала обе найдите, а затем надевайте.

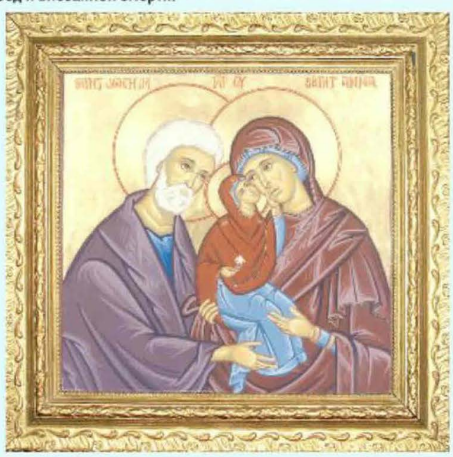
УБИРАЯ комнату, наткнулись на паутину в углу? Значит, в доме скопилось много негативной энергии. Паук указывает вам это место, и в этом случае надо почистить квартиру.

ЕСЛИ в доме постоянно происходят какие-то неприятные события, возьмите пучок свежей петрушки, положите в кастрюлю с водой и настаивайте 9 минут. Затем разбрызгайте настой по дому.

Бог в помощь

Икона святым Богоотцам Иоакиму и Анне

Память родителей Девы Марии — святых праведных Богоотцов Иоакима и Анны — православная церковь отмечает 22 сентября. Святым молятся при бесплодии, а также от всяких бед и внезапной смерти.



МОЛИТВА

О, приснославнии Христовы праведницы, святии Богоотцы Иоакиме и Анно, предстоящии Небесному Престолу Великого Царя и велие дерзновение к Нему имущии, яко от преблагословенныя Дщере вашея, Пречистыя Богородицы и Приснодевы Марии, воплотитися изволившему!

К вам, яко многомощным предстателем и усердным о нас молитвенником, прибегаем мы, грешнии и недостойнии. Молите благость Его, яко да отвратит от нас гнев Свой, по делом нашим праведно на ны движимый, и да безчисленная прегрешения наша презрев, обратит нас на путь покаяния, и на стези заповедей Своих да утвердит нас. Также молитвами Вашими в мире жизнь нашу сохраните, и во всех благих благое поспешение испросите, вся к животу и благочестию потребная нам от Бога дарующи, от всяких напастей и бед и внезапные смерти предстательством Вашим нас избавляюще, и от всех враг видимых и невидимых защищающе, яко да тихое и безмолвное житие поживем во всяком благочестии и чистоте, и такое в мире временное сие житие прешедше, в вечный достигнем покой, идеже Вашим святым умолением да сподобимся Небеснаго Царствия Христа Бога нашего, Ему же, со Отцем и Пресвятым Духом, подобает всякая слава, честь и поклонение во веки веков. Аминь.

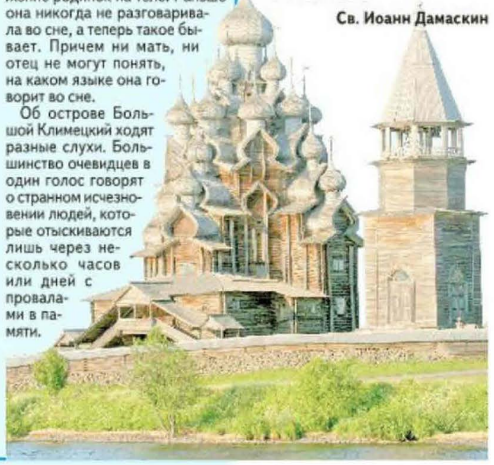
Умные мысли

■ НЕ УДИВИТЕЛЬНО, ЧТО КТО-ТО ВИДИТ АНГЕЛОВ, НО УДИВИЛСЯ БЫ Я ТОМУ, КТО ВИДИТ СВОИ ГРЕХИ.

Валаамский старец

■ КТО СТРЕМИТСЯ К ДОБРУ, ДОЛЖЕН БЫТЬ ГОТОВ ТЕРПЕТЬ ЗЛО.

Св. Иоанн Дамаскин



Такой случай — За гранью

Завой по-волчьи!

ЭТА ИСТОРИЯ ПРОИЗОШЛА В 1990-Х ГОДАХ С МОЕЙ ЖЕНОЙ. ОНА БЫЛА ЧЕЛОВЕКОМ ЧЕСТНЫМ, ДОБРЫМ И ВСЕГДА НА ВЫСОТЕ — И НА РАБОТЕ, И ДОМА.

У жены был редкий дар передавать мне мысли, находясь на значительном расстоянии, и снимать головную боль. Она была верующим человеком. Даже батюшка в церкви как-то сказал ей: «Вы отмечены Богом...»

Четыре года назад Ирины не стало. Не смогли ее спасти от рака ни врачи, ни дорогие лекарства, ни экстрасенсы, ни мои любовь и внимание, ни черный монах. Так моя жена Ирина называла старого человека с большой белой бородой в одежде монаха. Он нередко приходил к ней во снах и предупреждал о тех или иных событиях, которые могут произойти с ней, с родными, друзьями. Ирина не всегда мне рассказывала о его посещениях. Впервые о черном монахе я услышал в канун выборов президента России. Помнится, тогда были жаркие споры, кого выбирать: Ельцина, Жириновского, Зюганова? Как-то утром Ирина мне говорит: «Президентом России выберут Ельцина. Мне об этом сказал черный монах». Я только посмеялся над ее словами. Но президентом тогда действительно выбрали Ельцина.

Мы отдыхали в санатории-профилактории, который располагался на правом берегу реки Томи. Однажды утром Ирина проснулась и сказала: «Ночью приходил черный монах и сказал, что на меня сегодня будет нападение». Я как следует приготовился: оделся по-спортивному (раньше ходил в секцию бокса), сделал 10-минутную разминку, провел несколько прямых ударов и серию ударов в голову и в корпус предполагаемого противника. Уверенный в себе на все сто, я пошел с женой гулять по территории санатория. День был солнечный, но прохладный. Хорошо, что Ирина надела пальто и сапоги. И это, как потом оказалось, было сделано весьма кстати. Отдыхающие мирно гуляли по асфальтовым дорожкам, и никто из них не собирался нападать на жену. Поэтому она отпустила меня по делам. Но когда я вернулся, то увидел Ирину в центре большой толпы. Моя жена была ни жива ни мертва. А произошло вот что. Ирина пошла по дорожке, которая спускается вниз от санатория к реке Томь. Вдруг из кустов выскочили две большие собаки: пятнистый дог и черная дворняга. На последней был ошейник, за которым тянулась по асфальту и гремела цепь. Собаки сходу набросились на Ирину, стали хватать ее за сапоги и пальто. Потом отбежали и повторили атаку — и так несколько раз.

Ирина потом рассказала мне, о чем она тогда думала: «Вот они собьют меня с ног и загрызут!» И вдруг голос прямо в ухо ей сказал: «Завой по-волчьи». Она так и сделала — собаки остановились как вкопанные, а потом убежали. Все это происходило средь бела дня. Многие отдыхающие видели нападение, но не предприняли никаких мер. И только когда собаки убежали, окружили жену и стали сочувствовать ей.

Ирина говорила мне, что черный монах был похож на ее покойного отца. История с монахом сильно повлияла на мои атеистические взгляды. Не нашел я ответа на вопрос: что это за черный монах, который приходил к жене? О ком писали А. П. Чехов в рассказе «Черный монах» и С. Есенин в поэме «Черный человек»?..

Г. С. Ворошилов, Кемерово

Кошмарики

После такого приключения глаза у Ани стали карими

Самым крупным островом на пути из Петрозаводска в Кижи является Большой Климецкий. Длина его 30 км, а ширина — до 9 км.

В выходные дни на остров прибыла семья: отец, мать и шестилетняя дочь. На берегу озера они поставили палатку, развели костер, сварили уху. Девочка была все время рядом с родителями и вдруг, пока мать мыла посуду, а отец возился с лодочным мотором, пропала. Часа два длились поиски (отец даже стрелял в воздух из ружья), пока девочку неожиданно не обнаружили мирно спящей в палатке. Как здесь оказалась малолетняя Аня и почему ее не разбудили крики родителей и звуки выстрелов, непонятно. Более того, пока один из родителей лихорадочно прочесывал ближайший лес, второй неотлучно находился рядом с палаткой на случай, если девочка вернется сама.

Разбудить Аню удалось не сразу, а когда измученные родители все-таки ее добудились, то из сбивчивых объяснений девочки только и смогли понять, что она убежала в лес, заигралась и вышла на какую-то поляну с черным камнем посредине, но тут ее так сильно стало клонить в сон, что она прислонилась к камню и заснула. Больше девочка ничего не помнила. Никаких последствий для Ани ее приключение не имело. Правда, мать утверждает, что после случившегося у девочки потемнели глаза, из серых стали почти карими, перестали виться волосы и изменилось расположение родинок на теле. Раньше она никогда не разговаривала во сне, а теперь такое бывает. Причем ни мать, ни отец не могут понять, на каком языке она говорит во сне.

Об острове Большой Климецкий ходят разные слухи. Большинство очевидцев в один голос говорят о странном исчезновении людей, которые отыскиваются лишь через несколько часов или дней с провалами в памяти.

ЕСЛИ У ВАС НА СЕРДЦЕ СКРЕБУТ КОШКИ — НАЛЕЙТЕ ИМ ВНУТРЬ ВАЛЕРЬЯНКИ.

ВАЛИ КУЛЁМ, ОПОСЛЯ РАЗБЕРЁМ!

Экономить приучают
Газ нас странно очень:
Срочно ставить принуждают
Дорогущий...

Продавец — не математик,
Но без всяких арифметик
Счет он выдаст, так как практик —
Это вам не...

Друга лучшего, Андрюшку,
Подвело пристрастье к плюшкам:
Как приправу он, дурак,
В огороде сеял...

Зря Америке с Европой
Часто вторим.
Например,
Стал ли лучше в форме копа
Бывший...

На сафари были с другом.
Вдруг увидел я с испугом
У соседа на лице
Муху страшную...

Оказался вдруг воришкой
Автор новой модной книжки,
Выдававший за свои
В ней Хайяма...

Рядом с «Ладой» «Ламборджини»
Приютилась робко:
Разом все автомашины
Уравняла...

Стас — один из богатеев —
Ест лишь постненький супец.
Нет, друзья, он не худеет,
Просто скряга и...

Сколько недр, лесов и рек
Испоганил человек!
Отомстит за них народу
Наша матушка...

Коля слишком много пьет,
Организм уже сдает:
Если он хлебнет под вечер,
То наутро ноет...

Заливался соловей.
Булькала чекушка.
Не дошел он в гости к ней.
Вот и вся...

В ресторанчиках Пекина
Предлагают суп змеиный.
Раз попробовав, не буду
Больше есть я это...

Разводить решил я скот.
Дед заметил сразу:
«Для него нужна, Федот,
Кормовая...»

Если ссуду получаешь,
Денег больше возвращаешь.
Ростовщик возьмет процент —
Хоть копеечку, хоть...

Обезьяны спорят в клетке:
«Кто главней?»
Своей соседке
Доказал орангутанг,
Что его повыше...

От дней различных Мила
Высохла как мумия.
Слава богу, победило
В ней...

От жары мы изнывали
И на дождик уповали.
А теперь же, говорят,
Будут ливни, грозы...

Разморило рыболова,
Он вздремнул немножко,
А тем временем уловом
Поживилась...

На руках несу зазнобу.
Надорваться не боюсь
И согласен хоть до гроба
Я таскать подобный...

Пострадавшим помогайте
Кто деньгами, кто трудом
И почаще вспоминайте,
Люди, сказку «Кошкин...».

Вдруг просела вбок машина.
Я довольно скоро
Точно выяснил причину:
Лопнула...

Дочки, Машенька со Светой,
Жизнь проводят в Интернете.
Чтоб на воздух выгнать дур,
Спрятал я системный...

Вечно борется со сном
Богатырь Ерема.
Хорошо, что не со злом:
Побеждает...

С миленьким до ночи
Ворковали в роще.
Мы б сидели до утра,
Да заела...

Любка стройностью гордится:
На модель что, мол, похожа.
Я ж считаю: чем кичиться?
Тело все — скелет да...

Ущипнул я Машку малость,
Просто, без резона.
Кто ж мог знать, что оказалась
Эрогенной...

Кто-то вывесил белье.
Я вгляделся. Е-мое!
Больше, чем двухместный спальник,
Чей-то розовый...

Неважнецки я пою:
Запинаюсь и хриплю.
Но наливочки бокал
Улучшает мой...

Раз на свадьбе я была.
Вдруг пристали три орла.
Мой Василий подошел —
Улетели все под...

Этот кризис задолбал,
Уж ни к черту нервы!
Из заначки я достал
Сто последних...

Если заменить слово «проблема» на слово «приключение», то жить становится гораздо интереснее.

Кто б подумал, что Роман —
Настоящий кофеман:
Кофе черный натощак
Пьет, как Оноре...

Если бедная персона,
Долго ты прождешь гарсона.
А придет негоциант,
Вмиг бежит...

Плавал в Индию Абрам,
Заходил в бутик для дам
И купил любимой Саре
Платье — шелковое...

Олигархи знают дело:
День и ночь идет борьба,
Чтобы вдруг не оскудела
Газоносная...

На лесном пиру набрался
И, от водки осмелев,
Заяц громко разорался:
«Кто такой какой-то...»

Дружит Петя со спиртным,
Но конец уж близок:
Был он фруктом наливным,
А теперь...

Мы с соседом выпивали,
Грязный бизнес обсуждали.
Поучал меня сосед,
Как «распиливать»...

На базаре для подружки
Выбираю безделушки.
Я в брильянтах не знаток,
Покупаю весь...

Хочет раньше лет на пять
Глеб на пенсию слинять.
Он решение нашел:
Изменяет срочно...

Мечет молнии супруга,
Сыплет слов обидных шквал.
Видно, мне придется туго
И грядет девятый...

Тема, став овощеводом,
Занят только огородом.
Надрывается на нем,
Словно негр, дядя...

На углу стоит буфет.
И чего в нем только нет:
Пиво, хлеб, томатный сок,
Сала свежего...

У буржуев лишь один
К размножению инстинкт.
А у наших мужиков —
Благородный вечный...

Мужу-бабнику Анжела
Запретила доступ к телу.
Возмущается Артем:
«Недозволенный...»

Сено возят. Небо хмарит.
Алексей в стожке кемарит.
«Брось мечтать, Алеш, о вилле,
А берись-ка ты за...»

Телешоу увлеченный
Третий день сосед Якуб
На задворках отрешенно
Из стекла варганит...

Солнце крепко припекает,
Аж асфальт от зноя тает.
Льется пот как из ведра.
Что поделаешь...

На природе мы собрались.
Мужики тотчас набрались.
Их отряд в тени поник.
Стал девичником...

Из далекой стороны,
После бури и грозы,
В порт родной спешит моряк,
Освещает путь...

Ваня, выпив, расхрабрился,
Хулиганил, матерился.
Протрезвев, «герой» прижух,
Как в норе навозный...

Мой концерт идет сейчас.
Нынче я в ударе.
Кто бы дал мне хоть на час
Скрипку...

Чесночка зубков Емеля
Ест за раз не меньше двух.
Оттого в здоровом теле
Чрезвычайно крепкий...

На алхимика учусь я,
Так как сызмальства мечтал
Превращать различный мусор
В ценный желтенький...

Стихи наших читателей

ТАМ ВСЕ, КАК МЫ ТОГО ХОТИМ

Смахивают равномерно
«дворники»
С глаз-окон потоки
слез дождя,
Льется песня грусти
из динамика
За дорогой вдаль
зовет меня.
А там, за песней, я и ты,
И нет проблем,
и только радость,
Там все, как мы того хотим,
Грусть только в песне
и осталась.
На душе спокойно
и безоблачно.
В зеркале напротив
теплый взгляд.
И нисколько думать мне
не хочется,
Что дорога будет и назад.

Ольга Ивановна Киреева, п. Новокумский

ГРУДЬ — ЭТО МОЩНОЕ ЖЕНСКОЕ ОРУЖИЕ! ПУГОВКУ НА БЛУЗКЕ ЗАСТЕГНУЛА — МОЗГ МУЖИКУ ВКЛЮЧИЛА, РАССТЕГНУЛА — ВЫКЛЮЧИЛА.

Тонизирующий лёд

● **Из настоя мяты для сухой и чувствительной кожи.** Залейте 2 ст. ложки мяты 1 стаканом холодной воды, вскипятите на слабом огне, остудите до комнатной температуры, процедите и заморозьте. Ежедневно массируйте полученными кубиками льда лицо, шею и область декольте.

● **Из настоя шалфея, ромашки, липового цвета для уставшей кожи.** Травы смешайте поровну, залейте 3 ст. ложки сбора 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и настаивайте 30 минут. Процедите и заморозьте. Протирайте лицо 2 раза в день — утром и вечером.

● **Из настоя алоэ для раздраженной кожи.** Листья алоэ (5-7 штук) заверните в бумагу и положите на нижнюю полку холодильника на 15 дней. Затем мелко нарежьте, залейте 1 стаканом воды и оставьте на 2 часа. Процедите, заморозьте и протирайте очищенное лицо 2 раза в день — утром и вечером.

P. S. После применения льда из травяных настоев протирайте лицо кусочком чистого льда или ополаскивайте прохладной водой.

Искусственная льдинка избавит от бородавок

АЙБОЛИТ

Знаю хороший способ сводить бородавки у детей. В магазине попросите у продавца кусочек искусственного льда. Он жжется, так что заранее заласитесь тряпочкой или бумажкой, чтобы завернуть его, пока несете домой. Дома приложите лед к бородавке и держите не дольше 15 минут. Достаточно несколько раз так сделать, и бородавки сойдут.

И. Н. Жданова, Липецкая обл.

Для волос — маски с горчинкой

АЙБОЛИТ

Для улучшения роста волос постоянно пользуюсь масками из горчицы. Они питают кожу головы и улучшают кровоснабжение. В итоге волосы даже растут быстрее.

* 1 пакетик сухой горчицы размешиваю в воде до однородного состояния. Наношу на корни волос и втираю в кожу головы. Надеваю полиэтиленовый пакет и заматываю голову махровым полотенцем. Через 20 минут тщательно промываю волосы.

* Перемешиваю 2 ст. ложки горчицы и 2 чайн. ложки сахара, добавляю 1 яичный желток, 2 ст. ложки растительного масла и 2 ст. ложки горячей воды. Наношу, втирая в кожу, на корни волос на 20 минут.

Достаточно делать одну из масок 1 раз в неделю в течение месяца, и вы услышите массу комплиментов по поводу того, какие шикарные у вас волосы.

Л. Чередниченко, Мурманск

А помог арбуз: угри исчезли за три недели

АЙБОЛИТ

Пару лет назад у меня были большие проблемы с кожей — угри, черные точки на носу и на щеках. Цвет был неравномерный — на щеках кожа темнее, на скулах небольшие коричневые пятна были. Удивительно, но помог арбуз. Брала кусок, на котором есть зеленая часть и еще немного красной мякоти. После того как умоюсь, протирала им лицо. И так утром и вечером. Еще 2 раза в неделю пользуюсь скрабом из семян арбуза: подсушенные зерна перемалываю в блендере, добавляю горячей воды столько, чтобы образовалась кашица. Круговыми массирующими движениями наношу на лицо и оставляю на 15 минут. Смываю прохладной водой и увлажняю кожу кремом. После арбузной косметики кожа стала гладкой и без точек. Угри исчезли за 3 недели, а количество черных точек уменьшилось втрое.

Д. П. Романенко, Волгоград

Тыква сохранит молодость

*** Для смягчения обветренной кожи.** 2 ст. ложки вареной мякоти тыквы смешайте с 1 ст. ложкой оливкового или другого растительного масла и нанесите на лицо. Через 20 минут смойте теплой водой.

*** Питательная маска.** 2-3 ст. ложки кашицы из вареной тыквы смешайте с яичным желтком и 1 чайн. ложкой меда. Теплую смесь нанесите на лицо на 10-15 минут, затем смойте прохладной водой. Для усиления эффекта перед нанесением маски на 2-3 минуты на лицо наложите горячий компресс.

*** От черных точек и угревой сыпи.** Кусочек отварной тыквы разомните, смешайте с 1 чайн. ложкой лимонного (или любого ягодного) сока и 2 чайн. ложками перекиси водорода.

*** Тонизирующая маска.** Измельченную на терке сырую тыкву нанесите на марлю и приложите на 20-30 минут. Ополосните лицо вначале теплой, а затем прохладной водой. Маски делайте 2-3 раза в неделю, курс — 10 процедур.

*** Освежающая маска из семян.** Очистите от кожицы 2 ст. ложки семян, растолките и залейте 1/2 стакана кипятка. Кипятите смесь, пока не загустеет. Немного остудите, наложите на лицо и через 15-20 минут снимите ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

*** Для чувствительной кожи.** Смешайте 2 ст. ложки тыквенного сока с 1 яичным желтком, добавьте по 1 чайн. ложке меда, оливкового масла и овсяной муки. Нанесите маску на лицо, через 15 минут смойте теплой водой.

*** Теплый компресс от отеков.** Из горячей вареной тыквы сделайте пюре с медом, в теплом виде нанесите на марлю и накройте лицо на 15-20 минут. Умойтесь теплой водой. Такой компресс хорошо разогреет кожу и из тканей выйдет лишняя жидкость.

С. Д. Машко, косметолог

Уроки жизни

«Желудок — наш провокатор, кто много жрёт, тот быстро старится»

ЛЮБОВЬ КАЗАРНОВСКАЯ, оперная певица:

— По бабушкиным рецептам я делаю маски из огурцов и сметаны с овсянкой. Знаете, если правильно организовать питание и пить много жидкости, морщин образуется меньше. Кожа выравнивается, пигментные пятна исчезают прямо на глазах! Желудок — наш провокатор, кто много жрет, тот быстро старится. Всегда вспоминаю слова Майи Михайловны Плисецкой: «Не жрать!»

Как наносить духи

* Туалетную воду желательно распылять на одежду, а не на голое тело. Почему? В ней мало эфирных масел, поэтому туалетная вода, смешиваясь с естественным запахом тела, меняет аромат не в лучшую сторону.

* Если вы склонны к аллергии, любые духи наносите на одежду.

* Учтите, что на платьях и блузах из шелка, особенно светлых тонов, от духов могут появиться пятна. Их очень трудно вывести. Лучше слегка распылить парфюм на кончики волос.

■ **ШЕЛКОВАЯ НАВОЛОЧКА** НЕ ТОЛЬКО ПРЕДОТВРАЩАЕТ ПОЯВЛЕНИЕ НА ЛИЦЕ МЕЛКИХ МОРЩИНОК И ТАК НАЗЫВАЕМЫХ МОРЩИНОК СНА, НО И БЛАГОТВОРНО ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ВОЛОСЫ.

■ **КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА С НОВОЙ СУМКОЙ?** СЛОЖИТЕ ВСЕ САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ В НЕБОЛЬШУЮ КОСМЕТИЧКУ, А УТРОМ ПРОСТО ПЕРЕЛОЖИТЕ ЕЕ ИЗ ОДНОЙ СУМКИ В ДРУГУЮ.

На правах рекламы

Loveron for men 500 мг.
Стимулятор сексуальной активности.

- 100% растительное средство;
- Принимается за 40-60 минут до полового акта;
- Эффективен в любом возрасте;
- Действие одной таблетки сохраняется до 6-8 часов;
- Совместим с разумными дозами алкоголя.

Лаверон – быстрый путь к долгому сексу.

Подробная информация на сайте: **www.lideron.ru**

Loveron for men №30 250 мг.
Для курсового приема.

Регулярное применение Курсового Лаверона №30 способствует:

- Улучшению сексуальной сферы у мужчин;
- Усилению действий сексуальных стимуляторов;
- Принимается по 1 табл. 2-3 раза в день в течение 1-го месяца

Профилактика простатита, аденомы предстательной железы.

Лаверон – природная защита здоровья простаты.

Действует при почтовом заказе по этому Купону

Отметьте нужное количество препаратов в графе **«Я заказываю»**.

Вырезав купон, отправьте его по адресу: **123317, г.Москва, а/я 8, для Махцева К.Х.** (не забудьте указать на конверте свой обратный адрес, индекс, ФИО)

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

Упаковка Лаверон № 1 – 500 мг. (1 таб.)..... шт.

Упаковка Лаверон № 3 – 500 мг. (3 таб.)..... шт.

Упаковка Лаверон № 30 – 250 мг. (30 таб.)..... шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон № 1 (1 табл.) – 455 рублей,
Лаверон № 3 (3 табл.) – 1205 рублей,
Лаверон №30 (30 таб.) – 924 рублей.

ИП Махцев К.Х. ОГРНИП 308071822100056, 361711, КБР, Зольский район, с.Малка, ул. Пашкова, 9

Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) Справочные по Москве: **8(495)643-39-19** (доставка), **8(495)644-48-78**.

АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ МОСКВЫ: «Ригла» 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03; «Неофарм» 8(495)585-55-15; «ГорЗдрав» 8(495)589-58-03; «Будь здоров» 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03; «А5» 8(495)612-11-11; «Старый Лекарь» 8(495)380-00-38; «Доктор Столетов» 8(495)785-46-65; «А.ve» 8(495)781-99-14; «Самсон Фарма» 8(495)99-44-888; «Сердечко» 8(499)759-39-80.
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ СВОЕГО ГОРОДА! Астрахань: 8(8512)29-02-84, 47-65-81; Барнаул: 8(3852)24-38-64, 43-79-19; Волгоград: 8(8442)31-28-58, 37-26-83, 97-32-56; Воронеж: 8(473)269-73-06, 23-20-05, 268-86-77, 220-27-03; Екатеринбург: 8(343)253-83-40, 351-11-92; Ижевск: 8(3412) 43-18-41, 73-70-22; Казань: 8(843)253-48-30, 533-06-69, 520-75-15, 292-00-65; Краснодар: 8(861)220-20-55, 202-43-51, 253-81-02; Красноярск: 8(391)262-19-19, 223-56-87; Мурманск: 8(8152)45-39-59, 25-45-12; Новосибирск: 8(383) 235-13-00, 229-50-77, 317-54-08, 211-59-46; Омск: 8(3812)36-23-60, 92-51-59; Пенза: 8(8412)94-56-69, 54-07-97; Пятигорск: 8(8793)39-52-79, 97-35-68; Ростов-на-Дону: 8(863)223-95-13, 244-33-40, 204-00-46; Саратов: 8(8452)94-96-31, 38-93-93; Ставрополь: 8(865)235-75-42, 255-57-02.
БАД СаГР №77.99.23.3.Х721.2.10 от 11.02.2010. Не является лекарством. Перед применением получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.
реклама 16+

С миру по новости

Ура-а! По магазинам!

Одна из фирм в Японии предоставляет своим сотрудницам отпуска для того, чтобы они могли залечить свои сердечные раны. Женщины до 24 лет имеют право на один свободный от работы день в год. Сотрудницы от 25 до 29 лет могут претендовать на два дня, а тем, кому за 30, компания готова предоставить три свободных дня. Ранее фирма уже разрешила сотрудницам дважды в год в дни распродаж приходить на работу на два часа позже, потратив все утро на поход по магазинам.

Похудей — разбогатей!

Власти Дубая решили претворить в жизнь необычную программу по борьбе с лишним весом населения: за каждый сброшенный килограмм они обещают один грамм золота. В стране развернули борьбу с ожирением. «Чем больше веса вы потеряете, тем больше будет вознаграждение», — уверяют организаторы. Все худеющие получат советы диетологов и врачей. Обязательное условие — снижать вес нужно только здоровыми методами. Экстремальные диеты, таблетки и прочие похудательные ужасы не подойдут.

Крылатые стражи

Полицейские сельских районов Китая используют домашних гусей для борьбы с преступностью. Эти птицы служат гораздо эффективнее собак. Гуси обладают исключительным зрением, громко гогочут, при этом ничто не может заставить их замолчать. К тому же они очень храбрые и готовы атаковать любого чужака. Недавно стае пернатых удалось обезвредить грабителя. Ночью мужчина влез во двор полицейского участка, накормил снотворным двух собак и попытался украсть мотоцикл, но не тут-то было. Его поджидала два десятка крылатых стражей порядка. Они набросились на незваного гостя и подняли такой шум, что разбудили дежурного, который и задержал горе-злодея с поличным.

Телек включай и не лай!

В США начал вещание первый телеканал, предназначенный специально для собак. Его создатели утверждают, что все программы создаются с учетом потребностей животных в зависимости от их зрения и слуха. Они уверены, что просмотр передач о себе подобных поможет домашним питомцам избавиться от стресса, связанного с тем, что они вынуждены долгое время находиться одни дома.

Спуститься с небес быстро получается всегда, а вот мягко — очень редко.

Ой! Круто сказано!

● Наши дороги — самые лучшие: и грыжу вправят, и камни из почек вытрясут!

● Вот жизнь! До тридцати приходится постоянно доказывать, что ты уже взрослый, а после тридцати — что ты еще молодой.

● Хорошо быть гусеницей: ешь, ешь, ешь... Потом закутываешься: спишь, спишь, спишь... Просыпаешься — бах! — красавица!

РАССКАЗИК

Жена звонит мужу: «Алло, дорогой, заберешь меня с работы?» — «Нет». — «Почему?» — «Ты же вчера купила суперудобные туфли за пять тыщ! На каблуках 15 сантиметров, которые вообще не чувствуются. Вот и иди теперь пешком. И главное — от бедра, от бедра...»

Криминальная хроника

ВЧЕРА на 28-м году жизни гопник Валера скоропостижно нахамил Федору Емельяненко.

У ИВАНА Григорьевича было два яблока, а у Нины Васильевны три. Но судебные приставы все равно забрали телевизор.

ВЧЕРА столкнулись «Ока» и BMW седьмой модели. Водитель «Оки» отделался легкой продажей квартиры.

АЛЕКСАНДР Друзь и Федор Двинятин в состоянии алкогольного опьянения ограбили ларек. Отвечать будет Максим Паташов.

Ничего себе!

Молоко для богача

Женщин в Китае зовут на работу... кормить грудью взрослых богачей. Кадровые агентства Китая начали размещать объявления о наборе молодых женщин, потерявших младенца и не знающих, что делать с ненужным теперь молоком. Однако на этот раз речь идет не о работе кормилицей для чужого ребенка. Кормить грудью предлагается вполне взрослых и, что немаловажно, весьма состоятельных людей.

Женское грудное молоко считается в Китае настоящим деликатесом. Богатые люди Поднебесной согласны платить неплохие деньги за то, чтобы вспомнить вкус детства.

Кормилицы для взрослых позволяют своим клиентам пить молоко непосредственно из своей груди. В месяц кормилицы получают зарплату в 16000 юаней, что эквивалентно 2650 долларам.

РАССКАЗИКИ

Муж приходит домой с работы, жена сидит за компьютером и спрашивает его не оборачиваясь: «Дорогой, хочешь что-нибудь перекусить?» — «Да! Кабель от Интернета!»

Первый: «А вот бы накупить китайских часов по дешевке, на машине времени махнуть в прошлое лет на 20, там их загнать по высоким ценам и накупить на полученные деньги доллары по 60 копеек!» Второй: «Или лучше изобрести такую машину, как ксерокс, только для предметов, а потом взять кусок золота и ксерить его, ксерить!» Третий, главный: «Так, господа министры... Еще будут предложения по оздоровлению экономики?»

Кило мяса

— ДАВЛЕНИЕ АТМОСФЕРНОГО СТОЛБА, ТОЧНО! ТАК ИНОГДА БЫВАЕТ, КОГДА ДАВЛЕНИЕ С РАЗМАХУ ПАДАЕТ — И ПРЯМО НА МЯСО...

— Простите, это не у вас я вчера покупал мясо?

— Откуда я знаю, у меня вчера мясо покупали двести человек.

— Да у вас, у вас! Вы еще вчера были в розовом берете.

— А я и сегодня в нем. Что вам угодно?

— Еще триста граммов мяса, пожалуйста.

— Кошке, что ли?

— Зачем же кошке, мне! Я вчера у вас килограмм купил, дома взвесил — семьсот граммов.

— Быть не может!

— Клянусь!

— До дома далеко добираться?

— Два раза пересаживаться. Минут сорок.

— А-а, тогда это за счет испарения влаги. Мясо на восемьдесят процентов состоит из воды. На улице жарко. Влага испарилась. Зато вам достались одни мышцы, настоящий мышечный комок!

— Но мясо было в целлофановом пакете! Вот оно! Можете взвесить, если не верите!

— Ну вот, видите, килограмм и даже двадцать граммов! За двадцать граммов с вас пять рублей!

— Но вчера был ровно килограмм, я точно помню. Откуда взялись эти двадцать граммов?!

— Давление атмосферного столба. Так иногда бывает, когда давление с размаху падает — и прямо на мясо.

— Ну, хорошо, ладно, ладно. Слушайте, а не взвесите вы мне на ваших весах вот этот кусок масла?

— Зачем?

— Я килограмм сливочного масла вон в тех рядах купил. Хочу убедиться, что меня не обвесили. Пока влага из масла испарять-ся не начала.

— Давайте, хотя это и нельзя делать. Но так и быть. О-о, вам крупно повезло! Вместо килограмма вам отвесили аж кило и сто граммов! Вы в крупном наваре!

— Ну и слава богу! А то я уж подумал, что везде сплошной обвес и обман! Вот, держите, пять рублей!

Кидает на весы деньги. Весы показывают семьсот граммов.

Сергей Жбанков

Ответы на кроссворд со стр. 26.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 3.Водоворот. 9.Пончо. 12.Цунами. 13.«Афоня». 14. Заморозки. 15.Томат. 16.Опилки. 17.Салон. 20.Трафик. 25.Лоскут. 28.Метро. 31.Оборона. 32.Педикюр. 33.Десерт. 34.Колье. 35.Площадь. 36.Кенгуру. 37.Иголка. 41. Шляпа. 44.Способ. 48.Лаваш. 51.Адресат. 52.Обжора. 53. Рандеву. 54.Почки. 55.Лампада. 59.Ремонт. 60.Фимиам. 61. Иврит. 64.Льдинка. 65.Стрит. 67.Заказ. 70.Пролетка. 71.Юмореска. 74.Пеший. 75.Перспектива. 76.«Дося». 81.Скот. 84.Графа. 85.Езда. 86.Стриж. 88.Ромео. 90.Ямочка. 91.Долги. 92.Скотч. 94. Панда. 98.Февраль. 99.Уста. 100.Размер. 101.Пуфик. 103.Патио. 107.Ноготь. 108. Сонетка. 109.Вертеп. 111.Нанка. 112. Русло. 115.Ксерокс. 119.Лоно. 122.Изъян. 123.Насос. 126.Стыд. 127.Адажио. 128.Твист. 129.Проём. 130.Панно. 131. Отёл. 133.Зодиак. 136.Налев. 139.Калитка. 140.Рамка. 144.Комок. 145.Примечание. 149.Тулуп. 150.Тряпка. 151. Туфли. 152.Анонимка. 153.Катар. 154. Аспект. 155.Кинза. 158.Ария. 159.Трель. 160.Байт. 163.Яхта. 164.Пленка. 165.Химия. 166.Торба. 167.Лагман. 170.Значок. 171.Перегородка. 172.Отрава. 173.Маханн. 174.Банальность.

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1.Туапсе. 2.Маклер. 3.Визит. 4.Дымка. 5.Вирши. 6.Резь. 7. Таис. 8.Холл. 9.Пятно. 10. Намек. 11. Октет. 18.Авокадо. 19.Оладьи. 21.Родинка. 22.Фактура. 23.Корпус. 24.Золото. 26.Сусло. 27.Упрек. 28.Мякиш. 29.Талия. 30.Опека. 38.Гарем. 39.Ласка. 40.Астра. 42.Либретто. 43.Прототип. 45.Панамка. 46.Сметана. 47.Баул. 48. Лапти. 49.Вечер. 50.Шрифт. 56.Альфонс. 57.Привет. 58.Декокт. 62.Волокита. 63.Интуиция. 66.Тропа. 67.Запас. 68.Кашпо. 69. Зюйд. 72.Спрей. 73.Предсказание. 77.Обмен. 78.Ягода. 79. Чарльстон. 80.Галиматья. 82.Качели. 83.Трап. 87.Жмурки. 89.Отчество. 93. Кеша. 95.Акушер. 96.Джин. 97.Прусак. 102.Колли. 103.Панса. 104.Танго. 105. Овал. 106.Хрен. 110.Пузырек. 113.Озорник. 114.Пятерка. 116.Садко. 117.Рожки. 118.Кнопка. 120.Олимп. 121.Остов. 124. Сынок. 125.Стон. 132.Лафит. 133.Закуток. 134.Домофон. 135.Арктика. 137. Амидопирин. 138.Есенин. 141.Молитва. 142.Аппарат. 143.Баккара. 146.Ересь. 147.Оплеуха. 148.Завтрак. 154.Алкоголь. 156.«Иоланта». 157.Заначка. 160. Балкон. 161.Йогурт. 162.Синева. 163. Яблоко. 165.Халва. 168.Жена. 169.Скит.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28.

			М	И	Л	И	Ц	И	О	Н	Е	Р		П
			А			Е				У		Р		О
С	Ч	Е	Т	Ч	И	К			Ц			Б	Л	Ю	Д	О
К		Е			П	Е	Ч	Е	Н	Ь		А		Б		Б
У		О			Р							И		К		А
П		Р			И				Ч				Б	А	З	А
Е		Г			Р	А	Н	Г					Я			Р
Ц	Е	Н	Т		О		Р	Е	С	С	О	Р	А			
	И				Д		У		Т			Г	Р	А	Д	
	К	О	Ш	К	А		З		У			О		Р		
Д				О					Ш	Н	У	Р		Е	К	
О				Ж					К		А			К		
М	О	Ш	К	А	Р	А			А		З	О	Н	А		
	У										У					
	П										М					
	А		В					С	А	Р	И					
	Л		О	Ф	И	Ц	И	А	Н	Т		Е	В	Р	О	
Б	А	Л	Ь	З	А	К			О				Г			
Ю		Н	А					Л	Е	В			Р			
Д		И		Л	О	Т	О	К					Б	И	Л	Ь
Ж		К	У	Б		Р							А		З	
Е			Р		У		З		П	О	Л		О			
Т	О	М		У		Б	О		Р			Ж	У	К		
	А			С	Т	Р	А	Д	И	В	А	Р	И			
	Я		О			У				Е		Р				
П	И	К	Н	И	К			Х			М	Е	Т	А	Л	Л

Я как-то раз одну поймал, так она вот такой большой была! А вы?

Караул!

Полезный продукт

— Так, что еще там есть?

— Пестициды.

— Это как? Смертельно?

— Не сразу.

— Хорошо, что еще?

— Канцерогены! Тоже не сразу, к тому же в разное время!

— Это хорошо, что в разное. Еще?

— Ртуть. Но немного. Всего в двадцать раз выше нормы.

— В смысле?

— Ну, надо пять кило съесть, чтобы стать градусником.

— Это нормально, пять кило зараз вряд ли кто осилит. Все?

— Все. Плюс так, мелочи, типа цианистого калия...

— Да, в сравнении со всем остальным это семечки. Слушайте, а чего нету в нашем продукте?

— Э-э-э-э-э, смешно сказать... Сахара нет. Дорогой нынче сахар-то.

— О, отлично. Так и напишем на этикетке большими буквами «Без сахара!».

Василий Шимберев

Женщины, если у вас не получилось похудеть к лету, раскормите мужа и сыграйте на контрасте!

ЛАПША
из писем читателей

Однажды постирала говорящую игрушку. Так этот заяц на бельевой веревке с 9-го этажа пел целые сутки. А я еще думаю, кто такую дурацкую музыку слушает... Слава богу, в нем батарея потом села.

Ирина, Пермь

Моя страсть — это кошки, кошки, кошки! Во всех видах. Уже мужу с ними надоела. Дома не разговариваем, а мяукаем: «Чай будешь?» — «Мяу!»

Ольга, Воронеж

Я, кретинка, в первый раз от мужа ушла и вернулась. Знаете почему? Клематисы, которые росли на даче, жалко стало. Ведь никто не укроет на зиму!

Олеся, Саранск

КОГДА ЕДЕШЬ ПО РОССИЙСКИМ ДОРОГАМ, ГЛАВНОЕ — ДЕРЖАТЬСЯ ПОДАЛЬШЕ ОТ ДРУГИХ ДУРАКОВ.

Пригодится

● **Как отпугнуть мышей?** Смешайте в равных частях молотый черный перец и гвоздику и рассыпьте по полу вдоль стен и на пороге. Много насыпать не нужно, достаточно 1 ст. ложки. Повторите обработку раза 2-3, и до следующей весны мыши будут обходить стороной ваши постройки.

● **Если в пластиковом тазу появилась трещина,** накапайте пипеткой ацетон по всей длине трещины. Подождите 2-3 часа, пока пластик растворится, трещина затянется, и повторите процедуру. Таз снова как новый.

● **Вода в цветочной вазе быстро становится тухлой и мутной, а стекло тускнеет?** Чтобы этого не произошло, а цветы остались свежими, наполняя вазу, добавьте в воду 1 чайн. ложку отбеливателя. Вода будет прозрачной примерно неделю, и цветы дольше простоят. Также эффективен для этой цели картофель, порезанный на маленькие кусочки и брошенный в воду.

Чугунная посуда ещё может заблестеть

У каждой хозяйки где-нибудь хранится старая чугунная сковорода, покрытая неотмываемым подгоревшим слоем жира. Ей можно подарить вторую жизнь. Крупно натрите большой кусок хозяйственного мыла (72%). В большой глубокий таз залейте воду и поставьте на огонь. Как только она начнет закипать, убавьте огонь, высыпьте в таз натертое мыло и вылейте упаковку клея ПВА (примерно 125 г). Смесь тщательно перемешайте, чтобы мыло растворилось. В получившийся раствор опустите сковороду и «варите» ее 2 часа на среднем огне, подливая воду, когда часть раствора испарится. Слейте раствор и охладите сковороду под струей воды. Многолетний жирный налет смягчится и кое-где будет крошиться. До совершенного блеска я доводила сковороду обычной металлической губкой. Не пугайтесь! Этот способ самый эффективный и простой, а главное — незатратный!

Н. А. Кинчарова, Воронеж

Антистатик от пыли

Каждая хозяйка знает, как безжалостна пыль! Только наведешь чистоту, а она тут как тут. Попробуйте мой метод. Для него вам понадобятся две тряпки. Одной вы вытираете пыль, а на другую распыляете антистатик для одежды и протираете уже чистую поверхность. Так можно попрощаться с пылью на несколько дней, а то и на неделю.

Ольга Васильевна, Белгородская обл.

Потемневшие сита очистит нашатырный спирт

Металлические ситечки для чая, большие сита для откидывания вермишели и мытья фруктов быстро засоряются и темнеют. Смешайте в емкости 2 ст. ложки нашатырного спирта и 2/5 стакана воды. Опустите в раствор ситечко и оставьте на ночь. Тщательно потрите изделие зубной щеткой и промойте.

Для большого сита нужно большое количество раствора, поэтому я просто надеваю перчатки, смачиваю ватку в растворе, протираю сито, оставляю его на некоторое время, потом чищу щеткой и промываю.

Г. Садовская, Калужская обл.

Плесень в доме

* Установите источник влаги, являющийся причиной роста плесени, и обезвредьте его.

* Испорченные продукты без жалости выбрасывайте.

* Чаще мойте холодильник и бак для пищевых отходов.

* Не допускайте сырых углов в ванной и на кухне.

* Обработайте поврежденные плесенью поверхности специальными средствами или хотя бы мыльным раствором (если плесени очень много, обратитесь в специальные службы по борьбе с вредителями).

* Не оставляйте надолго влажное белье в стиральной машине.

* Мойте занавески в душе и плитку в ванной средствами, убивающими плесень.

* Используйте коврик для ванной, который можно стирать в машине.

* Приняв душ, расправьте занавеску, чтобы плесень не завелась в ее складках.

* Если используете увлажнитель воздуха, следуйте инструкции изготовителя, регулярно и тщательно его очищайте. Если он заплесневеет, то будет распылять споры плесени в воздух (лучше применять паровой испаритель, т. к. большинство плесеней не переносит кипячение).

* Не допускайте проникновения пара в комнаты: закрывайте кухню, если готовите или кипятите воду в чайнике.

* Старайтесь сушить белье на улице и не вешать его на батарею.

* Запотевшие окна сразу вытирайте, а комнату — проветривайте. Уходя из дома, по возможности оставляйте окна открытыми.

* Не вешайте ковер на сырые или мокрые стены.

* Поддерживайте во всей квартире одинаковую температуру.

* Проветривайте и перестирывайте вещи перед хранением, никогда не храните влажную одежду в шкафу.

* Поддерживайте в подсобных помещениях влажность ниже 50% — это препятствует росту плесени: если влажность высока, используйте осушители.

ЕСЛИ КОВЕР НУЖДАЕТСЯ ВО ВЛАЖНОЙ УБОРКЕ, ПОЛОЖИТЕ НА НЕГО СМОЧЕННУЮ ВОДОЙ ТРЯПКУ, ПОТОПЧИТЕСЬ ПО НЕЙ, ОСТАВЬТЕ НА 5 МИНУТ И УБЕРИТЕ.

Секреты цветной стирки

ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ, ЛИНЯЕТ ЛИ НОВАЯ ВЕЩЬ, СЛЕГКА НАМОЧИТЕ ТКАНЬ И ПРОГЛАДЬТЕ ЕЕ ЧЕРЕЗ БУМАГУ.

Окрашенные вещи из шерстяных ниток не потеряют цвет, если во время стирки налить в воду немного уксуса.

Яркая одежда надолго сохранит оттенок, если полоскать ее в воде с содой (1 чайн. ложка на 1 л воды). Или вместо соды добавьте в воду нашатырь или уксус.

Черные вещи не потеряют цвет, если в воду для полоскания добавить щепотку соли.

Белое белье сохранит цвет, если при стирке в воду добавлять нашатырь (1 чайн. ложка на 10 л воды).

После стирки цветных вещей из мохера прополощите их с добавлением в воду 2-3 ложек глицерина. Это смягчит ткань и сделает окраску ярче.

Цветные носки, гольфы, колготки перед стиркой замочите в специальном растворе: 2 ст. ложки борной кислоты смешайте в стакане теплой воды и дайте настояться в течение 40-60 минут.

■ **ЧТОБЫ ОЖИВИТЬ ИЗДЕЛИЕ ИЗ МЕХА**, РАСЧЕШИТЕ ЕГО РАСЧЕСКОЙ ИЛИ ЩЕТКОЙ ПОД СТРУЕЙ ПАРА.

■ **ГВОЗДЬ** ЛЕГКО ВОЙДЕТ ДАЖЕ В САМОЕ ТВЕРДОЕ ДЕРЕВО, ЕСЛИ ОСТРИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОКУНУТЬ В РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО.

Намотай на ус — *Не навреди*

Как не пригреть змею

В сентябре можно встретить такие же скопления гадюк, как и весной в период спаривания: змеи уже обзавелись потомством и подбирают место зимовки.

ТОПОЧИТЕ ГРОМЧЕ!

Постарайтесь сделать участок непригодным для жизни змей: избавьтесь от трухлявых пней, куч валежника и прелых листьев, осушите сырые места и наведите порядок на брошенных участках.

Змеи не нападают просто так — лишь защищаются, если застигнуты врасплох. Они плохо видят и слышат, но хорошо улавливают вибрацию, передающуюся по земле, поэтому предупредить их о своем приближении можно топотом. Отправляясь в лес, надевайте резиновые сапоги, а для ночных прогулок берите фонарь.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ

Ранку продезинфицируйте перекисью или промойте водой, наложите стерильную нетугую повязку. Пострадавшему нужно пить много воды. Постарайтесь как можно скорее вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в больницу. Укушенная конечность должна быть неподвижной. После укуса возникает отек, поэтому снимите с пострадавшего все, что препятствует кровоснабжению, — кольца, часы, носки с тугой резинкой.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ УКУСЕ ЗМЕИ

Надрезать ранку, прижигать, засыпать ее золой, закрывать паутиной, смазывать керосином, высасывать яд, накладывать жгут, пить алкогольные напитки, кофе, крепкий чай.

P. S. Гадюка и уж похожи. Гадюку может выдать рисунок вдоль спины, а ужа — два желтых пятна на голове. Но бывает, что пятен у ужей нет, а разглядывать у змеи другие отличительные признаки неблагоразумно. Кстати, укус ужа тоже может быть опасен, если в ранку попадет инфекция.

БОЛЯТ СУСТАВЫ? МЕРЗНУТ НОГИ?
АИР ЛЕГГИ - путь к здоровью Ваших ног!

Уникальной физиотерапевтической процедуре по профилактике заболеваний нижних конечностей – прессотерапии – слета уже тысяча лишнее. Поют их люди, перенесшие всяческие травмы и успешно забывшие о них после нескольких процедур прессотерапии в больнице или санатории, те, кто еще вчера относил на ногах стопудовые гири, а сегодня порхают как бабочки.

Действие пневмокомпрессионных сапог АИР ЛЕГГИ основано на чередовании повышенного и пониженного давления воздуха на лимфатическую систему ног. Используется для профилактики сосудистых и лимфатических заболеваний ног, хронической венозной недостаточности, для снятия лимфатических, послеоперационных и посттравматических отеков, оказывают согревающее действие на ступни и икроножные мышцы, улучшают микроциркуляцию и лимфоотток, помогают снять боль и усталость, восстановить тонус больных сосудов, сдавливая расширенные вены.

В комплект АИР ЛЕГГИ входят специальные массажные рукава для икр и ступней. Просто наденьте их, нажмите на «Старт»: всего 15 минут в день – и Ваши ноги будут чувствовать себя великолепно! АИР ЛЕГГИ – санаторные процедуры у Вас на дому!

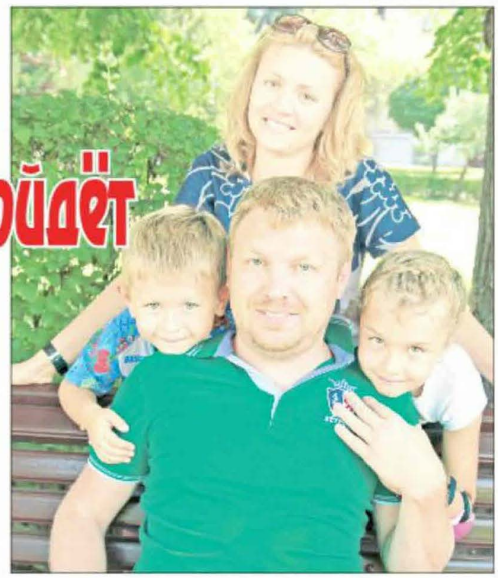
РЕКЛАМА № 9029

Не является прибором медицинского назначения. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями. СС №РОСС НК.АГ37.В13196 от 23.09.11. ИП Кашарин Андрей Викторович. ОГРН 312565838600043

Заказ почтой: 462412, Оренбургская обл., г. Орск, а/я 977, тел.8(3537)422358

Гороскоп с 18 сентября по 1 октября

Не кричите «Ужас-ужас!», никакого ужаса и не произойдёт



ОВЕН Вы погрузитесь в сиюминутные заботы и хлопоты. Лучше всего будет удаваться наведение порядка — и в своих делах, и в чужих. Внимательнее обычного смотрите под ноги. Споткнуться утром, по дороге на работу, — к неприятностям в делах, а вечером, по дороге домой, — к неудаче в личной жизни. Пейте больше воды. Не соков, чая или кофе, а простой воды. Проверить, достаточно ли вы ее пьете, просто: наблюдайте за цветом мочи. Если она бесцветная, как вода из-под крана, все в норме. Чем окраска ярче, тем хуже для почек.

ТЕЛЕЦ Обычно вы плохо переносите избыток общения, но сейчас люди вам просто необходимы. Впрочем, вам рядом нужен-то всего один человек, но надежный и проверенный! На всякий случай хороший рецепт от остеохондроза: 1 ст. ложку измельченных в порошок шишек хмеля разотрите с 1 ст. ложкой сливочного масла и 2-3 раза в день наносите эту мазь на больное место.

БЛИЗНЕЦЫ То, что вы будете делать с удовольствием, обязательно получится. Никакой рутины и серости! Устраивайте себе маленькие праздники, если жизнь не дает повода для больших. Внимательно присмотритесь к событиям, в которых будет фигурировать соль: пришла соседка за солью — значит, затеяла против вас недоброе; рассыпали соль — не избежать ссоры в семье; пересолили блюдо — влюбитесь.

При сухой экземе взбейте миксером 1 стакан сока чистотела со свежим белком куриного яйца, добавьте 2 ст. ложки сока ягод паслена и делайте с этим раствором примочки на больные места.

РАК У вас есть все, что может потребоваться в постоянно меняющейся ситуации. По большому счету вам не слишком нужна чья-либо помощь. Главное, чтобы не мешали. Избегайте больших физических нагрузок, иначе силы быстро истощатся и начнут одолевать хронические недуги. Чтобы поддержать себя, в течение дня налегайте на яблоки, виноград и орехи.

ЛЕВ Какими бы непреодолимыми ни казались препятствия, на самом деле они уже еле держатся. Поднажмите чуть-чуть — и вы у цели! Кстати, рекомендуем подлечить сердечко с помощью картошки. В ней сейчас много калия, а это друг сердечный, который к тому же снижает давление. Выбирайте синие и розовые клубни — они лучше других сортов укрепляют сосуды. Рецепт прост: употребляйте 1-2 раза в день по 150-200 г сырых, хорошо вымытых и тонко порезанных клубней — это хорошо помогает при аритмии и стенокардии.

ДЕВА Все вокруг будет как-то неясно и зыбко. Мир утратит свою четкость и логичность — придется двигаться как будто в тумане и на ощупь. Одному вам трудно будет выбраться. Обязательно нужна подходящая компания: кто-нибудь огненный, чтобы осветить всю эту муть — Лев, Стрелец или Овен. И еще совет: не ешьте кислые яблоки, если не хотите проблем с желудком, — яблочная кислота раздражает слизистую. Но яблоки можно запечь в духовке с медом. Стоит отказаться от этого фрукта, если почувствуете дискомфорт в области поджелудочной железы.

ВЕСЫ Приготовьтесь к встрече с неизведанным, не удивляйтесь тому, чего быть не может, но все же происходит. По меньшей мере вас ожидают странные (но не страшные!) изменения в настроении окружающих. Их поступки покажутся иногда абсурдными. Только не пытайтесь предугадать развитие сюжета, а то голова разболится. Опирайтесь не на рассудок, а на интуицию.

При простуде смешайте по 1 чайн. ложке сушеной календулы и листьев эвкалипта, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и пейте как обычный чай.

СКОРПИОН Инициатором глобальных изменений будете вы сами, опираясь на внезапный порыв. И результат ваших поступков может быть неожиданным. То есть рассчитывали пойти прямо, повернули направо, а оказались слева. Главное, не наломать дров. Хотя... Наделать много глупостей вам просто не позволят.

СТРЕЛЕЦ Что-то в жизни должно измениться. Что именно? Выбор за вами. Да, это очень сложно, но ситуация требует решительного шага. Закройте глаза, представьте цель — и идите. Будет только лучше. Высокий иммунитет — ваше главное оружие в борьбе с любыми болезнями, вирусами и микробами. Контрастный душ каждый день и баня раз в неделю — прекрасный способ быть здоровым. И три раза в неделю неплохо бы попотеть, занимаясь физическими упражнениями, чтобы отреагировали не только мышцы, но и пульс.

КОЗЕРОГ Жизнь повернется к вам неожиданной стороной, да еще и очень удивит. Захочется действия и перемен. И не только в личной жизни. Проснувшись однажды утром, вы поймете, что нужно срочно сделать ремонт в квартире, сменить гардероб или перекрасить забор. Рекомендуем почистить сосуды от известковых отложений и холестерина с помощью лимона. Один лимон измельчите на мясорубке или в комбайне прямо с кожурой. Залейте литром кипяченой теплой воды, настаивайте трое суток. За 20 минут до еды пейте по 50 г настоя до тех пор, пока он не закончится.

ВОДОЛЕЙ Хотите, чтобы не было денежных проблем? Ни в коме случае не стригите волосы и ногти, не обрезайте кусты и деревья. Даже если решили укоротить себе юбку или брюки, отложите это занятие на потом. А к ножницам лучше вообще не прикасаться. Сейчас самое время запастись хорошим лекарством от гипертонии. Арбузные семечки и корки высушите и перетрите в порошок. Принимайте по 1/2 чайн. ложки 2 раза в день в течение месяца. За год нужно пройти 4-5 курсов лечения.

РЫБЫ В целом спокойный период, однако, как всегда, не обойдется без ложки дегтя. Чтобы ложечка эта оказалась совсем маленькой, постарайтесь сами не нарываться на конфликты. Спокойствие, и только спокойствие! Не заводитесь с пол-оборота, а главное, не паникуйте. Кричать «Ужас-ужас!» категорически нельзя, потому что на самом деле никакого ужаса не произойдет. В общем, сглаживайте острые углы — и все будет в порядке!

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

В следующем номере читайте:

✓ **Есть такая болезнь**
ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАСТОЯ ЖЕЛЧИ, А ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ОБРАЗОВАНИЕМ КАМНЕЙ.

✓ **Комментарий специалиста**
БОЛЕЗНЬ И СИНДРОМ МЕНЬЕРА.

✓ **Вы просили рассказать**
АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ.

✓ **Роды или кесарево сечение?**
БЕРЕМЕННОСТЬ С МИОМОЙ МАТКИ.

Ёшкин кот

НЕТ УЗЛОВ, И ВСЁ ТУТ!

Врач под конец осмотра хвать меня за шею, придушил слегка, а потом и говорит: «Щитовидка увеличена, но узлов нет». Я возьми и ляпни: «Есть узлы, я на учете у эндокринолога состою». Тогда он меня еще крепче придушил и прямо-таки зашипел: «Нет узлов, нет. Вы еще спорить со мной будете?» Я подумала: ведь задушит на фиг — и согласилась: «Нет у меня узлов...» Только бы живой из кабинета выбраться.

Татьяна, Мурманск

«У ВАС ПОРЧА!»

Поздний вечер. Еду на тренировку в автобусе. Рядом со мной сидит женщина. У нее звонит телефон, и она отвечает собеседнику очень громко: «Да, привет! Да как дела... Вот сходили к врачу. Врач сказал: «У вас порча. Идите к бабке». Дал адрес. Сходила к бабке, бабка сказала: «У вас порча». Теперь снимать будем».

Евгений Пащенко, Оренбург

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 187591 экз. Заказ 937. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 18.09.2013 г. Подписано в печать 17.09.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kiprod@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крас-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 239021 экз. 12+